

# ベストスタイルフィットネス海浜幕張 ゴールデンスケジュールスケジュール

	4/30水	5/1木	5/2金	5/3土	5/4日	5/5月
	アクティブ	暗闇	ホット	アクティブ	暗闇	ホット
9:30	エアリアルヨガ(初級) フローイングヨガ(初級) 受講済み向けクラス					
9:45						
10:00	9:45-10:45 エアリアルヨガ 中級 Sakiko 予約	9:50-10:50 ほくしヨガ(アジャスト付) KOMAVU	9:45-10:45 フローヨガ YOSHIKO	10:00-10:45 股関節ワーク 藤井 喜久子	9:50-10:50 モーニングヨガ 須藤 美菜	9:55-10:55 フローイングヨガ 初級 LALA 予約
10:15						
10:30	10:15-11:00 MEGADANZ 野々田 好					9:45-10:45 ホールヨガ 桜井美恵
10:45						
11:00	11:00-12:00 エアリアルヨガ 初級 Sakiko 予約	11:15-12:00 FIGHTDO HIL	11:10-12:10 BODYBALANCE 秋山 美幸 予約	11:05-11:50 ハリントン 藤井 喜久子 予約	11:10-12:10 ピラティス 須藤 美菜	11:10-11:55 ステップ初級 大塚 友美 予約
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30	12:20-13:20 SALSATION® Ryon	12:30-13:15 体幹トレーニング HIL	12:30-13:30 ZUMBA 松本 美貴子	12:45-13:30 LesmillsCORE VR	12:30-13:30 パーシク パワーヨガ 秋山 美幸	12:15-13:15 ピラティス&スタンディング ピラティス Kei
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	13:40-14:25 UBOUND 野々田 好	13:35-14:35 からだ コンディショニング 宮澤 真由美	13:45-14:45 ダイエットヨガ Suiko	13:50-14:50 BODYCOMBAT Hamayan	13:45-14:45 アロマ リラククスヨガ HIKARI	13:30-14:30 ZUMBA パギー
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00	14:45-15:45 フローイングヨガ 初級 LALA 予約	14:45-15:45 ホールヨガ 野々田 好	15:00-16:00 筋力リリースヨガ Suiko	15:05-16:05 BODYPUMP (テクニック15分) Hamayan	15:00-16:00 楽音でHULA ~with Ululi 水町	15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15	15:45-16:45 フローイングヨガ 上級 LALA 予約					
16:30						
16:45						
17:00						
17:15	エアリアルヨガ(初・中級) フローイングヨガ(初・中級) 受講済み向けクラス	16:15-18:45 ホットスタジオ 解放タイム	16:15-17:05 BODYCOMBAT VR	16:20-17:05 BODYCOMBAT VR	16:00-17:00 瞑想ヨガ KOMAYU	16:00-18:45 ホットスタジオ 解放タイム
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45	18:30-19:30 FIGHTDO 松浦敬二郎×野々田 好		18:30-19:30 BODYATTACK HATTY	18:40-19:40 ハリエ入門 嶋田 祐子	17:10-19:30 ホットスタジオ 解放タイム	16:45-17:30 UBOUND 美
19:00						
19:15	19:00-19:45 BODYBALANCE VR	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIKARI				
19:30						
19:45						
20:00	19:45-20:45 UBOUND 松浦敬二郎×野々田 好	20:00-20:45 Lesmills Dance VR	20:00-20:45 快眠アロマヨガ HIKARI	20:10-20:55 RPM VR	19:55-20:40 ピラティス 嶋田 祐子	20:15-21:15 BODYPUMP 鈴木 省吾
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15	21:05-21:50 ZUMBA KURO	21:00-21:30 GRIT CARDIO VR	21:00-22:00 BODYCOMBAT 福田 貴志×HATTY ×美	21:15-22:00 THE TRIP VR	20:55-21:25 ティーガリックス 嶋田 祐子	20:15-21:15 SALSATION® Ryon
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						

VR (ヴァーチャルクラス) は時間内【出入り自由】!! VR以外のクラスは途中入退出【禁止】!! ご参加中の皆様の集中力をそぐ行為、ご迷惑がかかる行為は禁止とさせていただきます

有酸素クラス	格闘技クラス	筋力トレーニングクラス	ヨガクラス	コンディショニングクラス	ダンスクラス
インドアバイククラス	岩盤浴リラククスタイム	ヴァーチャルクラス【出入り自由】			ハンモッククラス

1週間前から予約可能 1ヶ月前まで予約しやすい

**予約** WEB予約が必要なクラスです

サイトQRコードはこちらです!!

**【レッスン参加の際のお願い】**

- ハンモッククラスは日6回まで参加可能です。<袖付きのもの / 膝下まであるもの>でご参加ください。
- HERBSスタジオ参加の場合、**ヨガマットを履ける大きさのタオル、ヨガラグ**が必要です。

【アクティブ 定員】38名  
 ■BODYPUMP・ステップクラス 25名 / UBOUND 30名 / ハンモッククラス 11名 / ヨガマットを使用するクラス定員35名  
 【暗闇】定員 25名  
 (インドアバイククラス 定員 15名 / ヴァーチャル (VR) クラス 定員15名 / ヨガマットを使うクラス定員20名)  
 【ホット】定員 20名  
 ※レッスン開始時刻を過ぎますとご参加いただけません。