

ベストスタイルフィットネス海浜幕張 9月15日祝日スケジュール

月			
アクティブ		暗闇	ホット
9:30			9:30
9:45			9:45
10:00			10:00
10:15	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
10:30	SALSATION@	リラックスヨガ	リラックス
10:45	Ayaka	大塚友美	フローヨガ
11:00			フクダ ハナミ
11:15			
11:30	11:15-12:00	11:10-12:10	11:15-12:00
11:45	COREOLOGY	バレトン	ミュージックヨガ
12:00	(アフロビート)	大塚 友美	フクダ ハナミ
12:15			
12:30	12:20-13:05	12:30-13:15	12:20-13:20
12:45	ステップ初級	CYCLE×MUSIC	デトックスヨガ
13:00	大塚 友美	フクダ ハナミ	TORI
13:15			
13:30	13:30-14:15	13:30-14:00	13:35-14:20
13:45	BODYCOMBAT	SPRINT	リラックスヨガ
14:00	山田 竜王	VR	TORI
14:15			
14:30	14:30-15:15	14:30-15:15	
14:45	BODY JAM	体幹トレーニング	
15:00	山田 竜王	山田 信子	
15:15			
15:30	15:30-16:30	15:30-16:15	14:30-17:30
15:45	からだ	BODYCOMBAT	ホットスタジオ
16:00	コンディショニング	VR	解放タイム
16:15	山田 信子		
16:30			※白バンド
16:45			ピンクバンド
17:00		16:45-17:30	のみ利用可
17:15		LesmillsCORE	
17:30		VR	
17:45			
18:00			