

BEST STYLE FITNESS 2019年10月~3月 LESSON PROGRAM

	Monday				Tuesday	Wednesday				Thursday				Friday				Saturday				Sunday				
	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX		ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	
9:30																										
9:45	9:30-10:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS 1 藤本 浩貴 【定員11名】	9:30-10:30 隣隣フローヨガ KANAE 【定員20名】				9:30-10:15 OXIGENO 松本 香 【定員20名】	9:35-10:35 VINYASA YOGA 田中 万理子 【定員20名】			9:30-10:30 ピラティス 戸田 天文字 【定員23名】	9:50-10:50 MAFS 嶋田 祐子 【定員20名】			9:25-10:10 BODY PUMP45 くるみ 【定員23名】				9:30-10:00 UBOUND30 中野 舞 【定員23名】	9:35-10:35 ピラティス 嶋田 祐子 【定員20名】			9:30-10:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS 3 藤本 浩貴 【定員11名】	9:30-10:30 RELAX YOGA 小川 美紀 【定員20名】			
10:00																										
10:15																										
10:30																										
10:45						10:30-11:10 ストスタイルエ アロ 松本 香 【定員20名】								10:25-10:55 OXWORX くるみ 【定員20名】	10:00-11:00 VINYASA FLOW Naoko 【定員20名】							10:15-11:00 MEGADANZ 藤本 浩貴 【定員23名】				
11:00																										
11:15	10:50-11:50 BODY BALANCE 秋山 美幸 【定員20名】	10:50-11:50 MARS KANAE 【定員20名】																								
11:30																										
11:45																										
12:00				11:55-12:25 TRX 【定員6名】																						
12:15	12:05-12:50 BODY COMBAT45 木村 【定員20名】	12:05-13:05 リフレッシュヨガ 秋山 美幸 【定員20名】				11:25-12:25 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS 2 藤本 浩貴 【定員11名】				11:55-12:55 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS 2 松本 香 【定員11名】	12:05-13:05 骨盤ヨガ 高橋 奈々子 【定員20名】															
12:30																										
12:45																										
13:00																										
13:15	13:05-13:50 BODY ATTACK4 6 HATTY 【定員23名】					12:40-13:25 UBOUND 45 藤本 浩貴 【定員23名】	12:25-13:25 BODYBALANCE 60 坂本 裕太 【定員20名】	12:45-13:30 FPM 松本 香 【定員15名】																		
13:30																										
13:45																										
14:00	14:05-14:35 UBOUND30 木村 【定員23名】	13:20-14:20 体ほぐしヨガ mho 【定員20名】				13:40-14:40 骨盤ヨガ 西原 良佳 【定員20名】	13:40-14:40 Sound Trip 塚田 麻琴 【定員20名】	13:45-14:30 DEJAVU Chely 【定員15名】																		
14:15																										
14:30				14:15-14:45 TRX 【定員6名】																						
14:45																										
15:00	14:55-15:40 ピラティス Chely 【定員20名】	14:35-15:35 Introduction YOGA 藤本 浩貴 【定員20名】																								
15:15																										
15:30																										
15:45																										
16:00																										
16:15	15:55-16:55 ZUMBA Chely 【定員20名】																									
16:30																										
16:45																										
17:00																										
17:15																										
17:30																										
17:45																										
18:00																										
18:15	18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS 2 くるみ 【定員11名】			18:00-18:30 TRX 【定員6名】																						
18:30																										
18:45																										
19:00																										
19:15	19:15-19:45 UBOUND30 石川 中野 【定員23名】	18:40-19:40 POWER YOGA わかな 【定員20名】				18:30-19:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS 3 藤本 浩貴 【定員11名】	19:00-19:45 Slow Flow YOGA わかな 【定員20名】	18:45-19:30 EXCITE COMBO 石川 中野 【定員23名】																		
19:30																										
19:45																										
20:00	20:00-20:30 GFIT くるみ 【定員23名】	19:55-20:40 RELAX YOGA わかな 【定員20名】																								
20:15																										
20:30																										
20:45																										
21:00	20:45-21:45 BODY PUMP 60 くるみ 【定員23名】	20:55-21:55 ルーシーダットン チャロライン 【定員20名】																								
21:15																										
21:30																										
21:45																										
22:00																										
22:15																										
22:30																										
22:45																										

休館日 ※ジムのみご利用頂けます。

筋力トレーニング系 ヨガ カーディオエクササイズ コンディショニング ダンス ANTIGRAVITY サイクル&暗闇ボクササイズ TRX

※定員数のあるプログラムは予約制となります。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前よりフロントにて台帳にお名前をご記入ください。
 ※予約のないレッスンはスタジオ前に10分前より整列いただけます。並び順にご案内いたします。
 ※スタジオは10分前にご入場いただけます。インストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。
 ※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。予めご了承ください。
 ※WEB予約は該当レッスンの1週間前の昼12時からご予約頂けます。
 ※WEB予約のものについてキャンセルをする場合1日前までにキャンセルのお手続きをお願い致します。

事前に店舗でメールアドレス登録が必要となります。
 ご入会時にメールアドレスを頂戴している方はこちらで登録をさせていただきます。ご不明な点などがある方は、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

