



BEST STYLE FITNESS

みんなと楽しく(健康に!) はつらつクラブ

2021年 2月~3月 プログラムスケジュール(2021.1.20改訂版)

時間	月曜日			火曜日			水曜日			時間
	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	
	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	
9:30		ストレッチボール 9:20-9:50 尾澤			ストレッチボール 9:20-9:50 新井			ストレッチボール 9:20-9:50 坂本裕太		9:30
10:30	ベーシックヨガ 10:00-10:45 miho	はつらつサーキット 10:10-10:40 尾澤		ピラティス 10:00-10:45 玉城	はつらつサーキット 10:10-10:40 新井		エアロ初級 10:00-10:45 小高	はつらつサーキット 10:10-10:40 坂本裕太		10:30
11:00		はつらつクラブ 専用レッスンです			はつらつクラブ 専用レッスンです			はつらつクラブ 専用レッスンです		11:00
11:30		FIGHT DO 11:05-11:35 尾澤	要予約	岩盤ヨガ 11:05-11:50 miho	機能改善 コア イヤング (ひめトレ) 11:10-11:55 加藤		機能改善 コア イヤング (筋膜リリース) 11:05-11:50 古屋	Groovy BOX 11:05-11:50 -カドバガなし- あみ		11:30
12:00	要予約	UBOUND 11:45-12:15 尾澤 (24名)			フェイスタールを ご持参ください		要予約			12:00
12:30						要予約	要予約			12:30
13:00		ヒップファイン 12:30-13:15 秋草 (カラダファイン)		MEGADANZ 12:25-13:10 あみ		要予約	クラシックバレエ 12:15-13:00 田中裕子 (16名)			13:00
13:30		クラシックバレエ 12:45-13:30 斎藤 (16名)					機能改善 コンディショニング (骨盤) 13:20-14:05 相沢			13:30
14:00		要予約		要予約			要予約			14:00
14:30		X55 13:40-14:25 Akiko (16名)		フロアヨガ 13:40-14:25 tao			フェイスタールを ご持参ください			14:30
15:00	時間変更	要予約	要予約	要予約						15:00
15:30	FIGHT DO 14:45-15:30 葵	要予約	美彩心 14:50-15:35 Akiko	リラックスヨガ 14:50-15:35 tao			要予約			15:30
16:00		ZUMBA 14:55-15:40 海老名								16:00
16:30	<p>レッスンにご参加の方は飛沫防止対策として</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスク ・ネックゲイター ・ハンダナ <p>等の着用をお願い致します。</p> <p>アクティブなレッスンの際は2枚程度ご持参いただくと汗で濡れても安心です。</p>  									16:30
17:00										17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00		SALSATION® 18:25-19:10 栗原	要予約	体幹トレーニング 18:30-19:00 葵						19:00
19:30										19:30
20:00		ピラティス (体幹強化) 19:20-20:05 坂本裕太	要予約							20:00
20:30		POWER 19:35-20:20 福山	要予約							20:30
21:00										21:00
21:30		FIGHT DO 20:45-21:30 福山	要予約	岩盤BSヨガ (フロア) 20:30-21:15 坂本裕太						21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

- ホットレッスンのインターネットからの予約では安全上の観点から、連続したレッスンをご予約いただくことは出来かねますので、ご了承ください。
- 予約不要のレッスンはレッスン開始30分前に4階カウンターにて整理券を配布致します。
- インターネットでの予約はレッスン開始の12時間前までとなります。
- インターネットでのキャンセルはレッスンの前日までとなります。その後は電話でも受け付けます。
- レッスン開始10分前までに入館が無く4階チェックインがない場合、無断キャンセル扱いとなり、キャンセル待ちの方に枠をお譲り致します。
- レッスンの途中入場、途中退場はお客様ご本人のケガにつながったり、他の参加者へのご迷惑になりますので、ご注意ください。

	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
時間	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (鑑間)	スタジオ HERBS	時間		
	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名	定員28名	定員18名	定員12名			
9:30		ストレッチ ボール 9:20-9:50 あみ		ストレッチ ボール 9:20-9:50 あみ			クラシックバレエ 9:20-10:05 徳島 (16名)	ストレッチ ボール 9:20-9:50 美			ストレッチ ボール 9:20-9:50 尾澤		9:30		
10:00			要予約					要予約	要予約				10:00		
10:30	機能改善 Jテ ヨギンガ (ひめトシ) 10:00-10:45 加藤	はつらつ サーキット 10:10-10:40 あみ	岩盤ヨガ 10:00-10:45 miho	機能改善ヨガ 10:00-10:45 oga	はつらつ サーキット 10:10-10:40 あみ			FIGHT DO 10:15-10:45 美	岩盤ヨガ 10:00-10:45 mana	MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI			10:30		
11:00	フェイスタオルを ご持参ください	はつらつクラブ 専用レッスンです		はつらつクラブ 専用レッスンです		要予約		FIGHT DO 10:15-10:45 美		MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI	要予約	要予約	11:00		
11:30	要予約	要予約	美彩心 11:10-11:55 KANAMI	K-POP DANCE 11:05-11:50 あみ	要予約	岩盤 ピラティス (機能改善) 11:00-11:45 坂本裕太	ピラティス (体幹強化) 11:05-11:50 坂本裕太	要予約	要予約	要予約	KJ MAX 11:00-11:45 尾澤 (14名)	岩盤ヨガ 11:00-11:45 みほ	11:30		
12:00	ZUMBA 11:10-11:55 海老名		Hot CollagenStudio	月毎のテーマ曲は 4階カウンターにて 発表いたします		要予約		POWER 11:10-11:55 渡邊	コラーゲン 岩盤ヨガ 11:10-11:55 mana	機能改善 Jテ ヨギンガ (骨盤) 11:10-11:55 MIYUKI			12:00		
12:30	要予約			体幹トレーニング 12:05-12:35 坂本裕太	要予約	美彩心 12:05-12:50 めぐ		要予約					要予約	12:30	
13:00	フロアヨガ 12:20-13:05 tao			フロアヨガ (スローフロー) 12:10-12:55 高橋エマ		Hot CollagenStudio	BSヨガ (フロー) 12:15-13:00 坂本裕太			FIGHT DO 12:20-13:05 尾澤			コラーゲン 岩盤ヨガ 12:10-12:55 みほ	13:00	
13:30	要予約	要予約		POWER 13:00-13:45 新井	要予約			要予約		FIGHT DO 12:20-13:05 尾澤				13:30	
14:00	リラックスヨガ 13:30-14:15 tao	TOP RIDE 13:15-14:00 奥島		リラックスヨガ 13:25-14:10 高橋エマ				要予約			X55 13:45-14:30 ayu (22名)			14:00	
14:30			要予約		要予約		SALSATION® 13:50-14:35 樋口					ストレッチ ボール 14:00-14:30 SHOW		14:30	
15:00	エアロ初級 14:40-15:25 相沢	機能改善 Jテ ヨギンガ (加テ改善) 14:30-15:15 奥島	岩盤BSヨガ 14:25-15:10 新井		ステップ初級 14:15-15:00 田島	要予約	機能改善 Jテ ヨギンガ (ボール) 14:30-15:15 新井							15:00	
15:30			要予約			時間・内容変更		エアロ初級 15:00-15:45 樋口		Groovy BOX 14:45-15:30 ayu (14名)				15:30	
16:00	ラテン 15:45-16:30 相沢	ストレッチ ボール 15:45-16:15 美	要予約	UBOUND 15:25-16:10 田島 (24名)						当レッスンは サンドバッグの 使用、不使用を 選択可能です。 使用可能な サンドバッグは 4台となります。	要予約			16:00	
16:30				リラックス ストレッチ 15:35-16:05 新井						ストレッチボール 16:00-16:30 SHOW				16:30	
17:00			要予約									POWER 16:20-17:05 渡邊		17:00	
17:30		JAZZDANCE 16:45-17:30 UMEZU	要予約	岩盤 ピラティス (体幹強化) 16:45-17:30 坂本裕太										17:30	
18:00														18:00	
18:30	FIGHT DO 18:20-19:05 美	リラックスヨガ 18:15-19:00 佐藤玲子											K-POP DANCE 17:40-18:25 YUKA	要予約 体幹 トレーニング 18:00-18:30 美	18:30
19:00													月毎のテーマ曲は 4階カウンターにて 発表いたします		19:00
19:30	要予約	要予約	要予約	要予約	FIGHT DO 19:15-20:00 美	要予約		要予約							19:30
20:00	MEGADANZ 19:30-20:15 宮川	KJ MAX 19:30-20:15 尾澤 (14名)	コラーゲン 岩盤ヨガ 19:25-20:10 佐藤玲子	ZUMBA 19:30-20:15 海老名			岩盤ヨガ 19:30-20:15 Chie								20:00
20:30			Hot CollagenStudio					リラックスヨガ 20:00-20:45 tao		OXIGENO 19:35-20:20 祐香					20:30
21:00	要予約		要予約												21:00
21:30	UBOUND 20:45-21:30 尾澤 (24名)		岩盤ヨガ 20:45-21:30 宮川	リラックスヨガ 20:45-21:30 Chie											21:30
22:00	このマークが付いているレッスンははつらつクラブの方もご参加可能なレッスンです。また、初めての方でも安心してご参加いただける内容となっています。ただし、「はつらつサーキット」は、はつらつクラブの会員様専用レッスンとなります。												22:00		
22:30	シューズが必要なレッスンです												22:30		
23:00	webにて予約が必要なレッスンです												23:00		
	コラーゲンランプを照射するレッスンです												23:00		