

BEST STYLE FITNESS大宮

2025年8月特別スケジュール

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)		
WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS
				9:20-9:50 ストレッチ ボール ayumu			9:20-9:50 ストレッチ ボール NOA			9:20-9:50 ストレッチ ボール miyuu	
10:00				10:00-10:30 はつらつ サーキット ayumu	10:00-10:45 デトックスヨガ Yumiko	10:00-10:45 瞑想ヨガ chiii	10:00-10:30 はつらつ サーキット NOA		9:55-10:25 UBOUND (30名) あい	10:00-10:30 はつらつ サーキット miyuu	
10:15	10:10-10:40 バレエ ストレッチ 齋藤	10:00-10:45 機能改善ヨガ 佐藤玲子	10:10-10:55 エアロ初級 小高								
10:30											
10:45											
11:00											
11:15	10:55-11:55 クラシック バレエ (21名) 齋藤			11:05-11:50 RPM (18名) あんじっち		11:00-11:45 UBOUND (30名) Hana×あい	10:55-11:40 ピラティス chiii		10:50-11:50 ベーシックヨガ 石田	10:50-11:35 TOPRIDE (18名) あい	10:50-11:35 UNIVERSAL YOGA MARS miyuu
11:30		11:10-11:55 エアロ初級 佐藤玲子	11:10-11:55 フローヨガ 石田	11:10-11:55 骨盤 コンディショニング 小高	11:20-11:50 Workout Hana			11:10-11:55 リンパヨガ 石田			
11:45											
12:00											
12:15											
12:30	12:25-13:25 MEGADANZ ASAMI	12:15-13:15 リラックスヨガ 佐藤玲子	12:10-13:10 FIGHTDO (45名) 松浦×RITO×ハル	12:10-12:55 ひめトレ (18名) 小高	12:15-13:00 美彩心 NOA	12:05-12:50 X55 (25名) RITO	12:05-12:50 コンディショニング 相沢		12:05-13:05 ヨガニードラ 石田	12:05-12:50 BODYCOMBAT Hana	12:15-13:00 ヒップライン NOA
12:45											
13:00											
13:15											
13:30											
13:45											
14:00	13:45-14:30 X55 (25名) ASAMI	13:40-14:40 アクティブヨガ 石田	13:25-14:10 UBOUND (30名) 松浦×RITO	13:25-14:25 ベーシックヨガ 石田	13:25-13:55 ヒップライン NOA	13:05-13:35 ベーシック ハワイアンダンス 相沢	13:05-13:50 FIGHTDO RITO			13:20-14:20 背中引き締め ヨガ 石田	
14:15											
14:30											
14:45											
15:00	14:50-15:35 UBOUND (30名) ASAMI	15:05-15:35 KIMAX (14名) Naoki	14:50-15:35 UNIVERSAL YOGA MARS miyuu	14:40-15:25 POWER (22名) Naoki	14:40-15:40 ZUMBA 海老名	14:40-15:40 リンパ ヨガニードラ 石田	14:50-15:35 ラテンエアロ 相沢			14:35-15:35 コンディショニング 相沢	14:30-15:15 美彩心 Rina
15:15											
15:30											
15:45											
16:00	15:50-16:35 OXIGENO ASAMI×miyuu	16:05-16:35 ストレッチ ボール ayumu	15:55-16:25 ストレッチ ボール Naoki				15:50-16:35 X55 (25名) Akiko×Rina			15:50-16:35 ステップ初級 相沢	
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30	18:15-19:15 SALSATION 栗原	18:15-19:15 Sintex®Tone (背骨調律) 田島	18:30-19:00 UBOUND (30名) 田島	18:00-19:00 リラックスヨガ 優			18:05-18:50 バレトン MIYUKI			17:55-18:40 Sintex®Tone (背骨調律) 田島	
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
20:00	19:30-20:30 UBOUND (30名) 田島	19:35-20:20 ピラティス 栗原	19:30-20:15 スパインライン ヨガ Yumiko	19:30-20:15 X55 (25名) Akiko	19:30-20:15 Sintex®Tone (背骨調律) 田島	19:20-20:20 リンパ ストレッチ 優	19:10-20:10 MEGADANZ MIYUKI	19:10-20:10 BODYATTACK YUI	19:25-20:10 美彩心 Akiko	19:50-20:35 MEGADANZ 浅野	19:55-20:40 FIGHTDO chiii
20:15											
20:30											
20:45											
21:00	20:45-21:30 POWER (22名) 田島	20:45-21:30 ベリーダンス Yumiko	20:45-21:30 ピラティス 栗原	20:30-21:15 FIGHTDO 田島	20:40-20:55 HYPER C Akiko 21:05-21:20 ELEVEN Akiko	20:35-21:20 美尻美脚ヨガ 優	20:35-21:20 X55 (25名) Akiko	20:30-21:30 BODYCOMBAT YUI		20:45-21:30 リラックスヨガ 浅野	20:50-21:50 FREECYCLE (18名) chiii
21:15											
21:30											
21:45											
22:00											
コラーゲンレッスン (HERBS FREE/BEST STYLE)			有酸素系			ダンス系			筋力トレーニング系		

BEST STYLE FITNESS大宮

2025年8月特別スケジュール

8月15日(金)			8月16日(土)			8月17日(日)		
WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS
9:30								
9:45								
10:00								
10:15	10:00-10:45 エアロ初中級 田島	10:00-10:30 はつらつサーキット HARU	10:00-10:45 FIGHTDO RITO	10:00-10:45 瞑想ヨガ chiii	10:00-10:30 体幹トレーニング NOA	9:45-10:45 MEGADANZ MIYUKI	10:00-10:45 美尻トレーニング Mii	10:00-10:45 美彩心 めぐ
10:30								
10:45								
11:00								
11:15	11:05-11:50 Sintex Tone (背骨調律) 田島	11:05-11:50 ベーシックヨガ 三好裕	11:05-11:50 UBOUND (30名) RITO		11:05-11:50 UNIVERSAL YOGA MARS miyuu	11:05-11:50 パレトン MIYUKI	11:05-11:50 FIGHTDO Mii	11:10-11:55 パワーヨガ 石田
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ 浅野	12:05-13:05 FIGHTDO 【エレメントクラス 15分】 (30名) 奥島	12:10-12:55 X55 (25名) RITO		12:30-13:15 美彩心 NOA	12:05-12:50 骨盤 コンディショニング MIYUKI	12:10-12:55 BODYATTACK ヒロ	12:20-13:05 ボディメイクヨガ 石田
12:45								
13:00								
13:15								
13:30	13:20-14:20 UBOUND (30名) 田島	13:20-14:05 リラックスヨガ 浅野						
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45	14:35-15:35 POWER カーディオ (22名) 田島×Naoki	14:35-15:05 ストレッチボール NOA						
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	18:30-19:00 UBOUND (30名) Rina	18:15-19:15 ZUMBA 海老名	18:00-19:00 ヨガニードラ 石田					
18:45								
19:00								
19:15								
19:30	19:30-20:30 背中引き締め ヨガ 石田	19:35-20:20 BODYATTACK NOA	19:20-20:20 リンパ ストレッチ 優					
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00	20:50-21:50 パワーヨガ 石田	20:50-21:35 KIMAX (14名) Naoki	20:35-21:35 デトックスヨガ 優					
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

コラーゲンレッスン
(HERBS FREE/BEST STYLE)

有酸素系

ダンス系

筋力トレーニング系

ヨガ系・調整系