BEST STYLE FITNESS大宮　2025年7月～9月スケジュール

Monday

WHITE STUDIO
- 10:10-10:40 バレエストレッチ 齋藤
- 10:55-11:55 クラシックバレエ (21名) 齋藤
- 12:25-13:25 MEGADANZ ASAMI
- 13:45-14:30 X55 (25名) ASAMI
- 14:50-15:35 UBOUND (30名) ASAMI
- 18:15-19:15 SALSATION® 栗原
- 19:30-20:30 MEGADANZ 大関
- 20:45-21:30 POWER (22名) 大関

BLACK STUDIO
- 9:20-9:50 ストレッチポール HARU
- 10:00-10:30 はつらつサーキット HARU
- 11:10-11:55 エアロ初級 佐藤玲子
- 12:15-13:15 リラックスヨガ 佐藤玲子
- 13:40-14:40 アクティブヨガ 石田
- 18:15-19:15 リラックスヨガ 大関
- 19:35-20:20 ピラティス 栗原
- 20:45-21:30 ベリーダンス Yumiko

STUDIO HERBS
- 10:00-10:45 機能改善ヨガ 佐藤玲子 (予)
- 11:10-11:55 フローヨガ 石田 (予)
- 12:15-13:15 ヨガニードラ 石田 (予)
- 13:45-14:30 美彩心 Akiko (予) Hot Collagen Studio
- 14:50-15:35 UNIVERSAL YOGA MARS miyuu (予)
- 19:30-20:15 スパインラインヨガ Yumiko (予)
- 20:45-21:30 ピラティス 栗原 (予)

Tuesday

WHITE STUDIO
- 10:10-10:55 エアロ初級 小高
- 11:10-11:55 骨盤コンディショニング 小高 (フェイスタオルをご持参ください)
- 12:15-13:00 FIGHTDO 松浦
- 13:25-14:10 UBOUND (30名) 松浦
- 14:40-15:25 POWER (22名) Naoki
- 20:30-21:15 FIGHTDO 田島
- 21:30-22:00 UBOUND (30名) 田島

BLACK STUDIO
- 9:20-9:50 ストレッチポール ayumu
- 10:00-10:30 はつらつサーキット ayumu
- 11:05-11:50 インヤンヨガ 三上直子
- 12:10-12:55 ひめトレ (18名) 小高
- 13:25-14:25 ベーシックヨガ 石田
- 14:40-15:40 ZUMBA 海老名
- 18:00-19:00 リラックスヨガ 優
- 19:30-20:15 Sintex®Tone (背骨調律) 田島 (フェイスタオルをご持参ください)
- 20:40-20:55 HYPER C Akiko
- 21:05-21:20 ELEVEN Akiko

STUDIO HERBS
- 10:00-10:45 デトックスヨガ 三上直子 (予)
- 11:20-11:50 Workout Hana (予)
- 12:15-13:00 美彩心 NOA (予) Hot Collagen Studio
- 13:25-13:55 ヒップライン NOA (予)
- 14:40-15:40 リンパヨガニードラ 石田 (予)
- 19:20-20:20 リンパストレッチ 優 (予)
- 20:35-21:20 美尻美脚ヨガ 優 (予) Hot Collagen Studio

Wednesday

WHITE STUDIO
- 10:00-10:45 瞑想ヨガ chiii
- 11:00-11:45 UBOUND (30名) Hana
- 12:05-12:50 X55 (25名) RITO
- 13:05-13:35 ベーシックハワイアンダンス 相沢
- 13:50-14:35 ハワイアンダンス 相沢
- 14:50-15:35 ラテンエアロ 相沢
- 19:10-20:10 MEGADANZ MIYUKI
- 20:35-21:20 X55 (25名) Akiko

BLACK STUDIO
- 9:20-9:50 ストレッチポール NOA
- 10:00-10:30 はつらつサーキット NOA
- 10:55-11:40 ピラティス chiii
- 12:05-12:50 コンディショニング 相沢 (フェイスタオルをご持参ください)
- 13:05-13:50 FIGHTDO RITO
- 14:05-15:05 美ボディほぐしメンテナンス HIRO
- 18:05-18:50 エアロ中級 佐藤玲子
- 19:10-20:10 BODYATTACK YUI
- 20:30-21:15 BODYCOMBAT YUI

STUDIO HERBS
- 11:10-11:55 リンパヨガ 石田 (予)
- 12:20-13:20 下半身引き締めヨガ 石田 (予)
- 13:45-14:30 腸デトックスヨガ 石田 (予) Hot Collagen Studio
- 19:25-20:10 美彩心 Akiko (予) Hot Collagen Studio

Thursday

WHITE STUDIO
- 9:55-10:25 UBOUND (30名) あい
- 10:50-11:50 ベーシックヨガ miho
- 12:05-13:05 骨盤調整ヨガ miho
- 13:45-14:45 SALSATION® 栗原
- 15:00-15:45 CHOREOLOGY 栗原
- 18:45-19:30 ピラティス chiii
- 19:50-20:35 MEGADANZ 浅野
- 20:45-21:30 リラックスヨガ 浅野

BLACK STUDIO
- 9:20-9:50 ストレッチポール miyuu
- 10:00-10:30 はつらつサーキット miyuu
- 10:50-11:35 TOPRIDE (18名) あい
- 12:05-12:50 BODYCOMBAT Hana
- 13:30-14:15 バレトン kaori
- 14:35-15:35 コンディショニング 相沢 (フェイスタオルをご持参ください)
- 15:50-16:35 ステップ初級 相沢
- 18:40-19:40 SALSATION® 樋口
- 19:55-20:40 FIGHTDO chiii
- 20:55-21:40 FREECYCLE (18名) chiii

STUDIO HERBS
- 12:15-13:15 陰ヨガ kaori (予)
- 13:30-14:30 美BODYヨガ miho (予) Hot Collagen Studio
- 19:00-20:00 リラックスヨガ 大関 (予)
- 20:50-21:50 むくみスッキリヨガ 小澤礼子 (予)

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

BEST STYLE FITNESS大宮　2025年7月～9月スケジュール

Friday

WHITE STUDIO
- 10:00-10:45 エアロ初中級 田島
- 11:05-11:50 Sintex®Tone（背骨調律） 田島（フェイスタオルをご持参ください）
- 12:15-13:00 MEGADANZ 浅野
- 13:20-14:20 UBOUND（30名） 田島
- 14:35-15:20 POWER カーディオ（22名） 田島
- 15:40-16:10 X55（25名） Rina
- 18:30-19:00 UBOUND（30名） Rina
- 19:30-20:30 背中引き締めヨガ 石田
- 20:50-21:50 パワーヨガ 石田

BLACK STUDIO
- 9:20-9:50 ストレッチポール Akiko
- 10:00-10:30 はつらつサーキット Akiko
- 11:05-11:50 ベーシックヨガ 三好裕
- 12:15-13:00 TOPRIDE（18名） 奥島 予
- 13:20-14:05 リラックスヨガ 浅野
- 14:35-15:05 FIGHTDO NOA
- 15:25-16:10 OXIGENO miyuu
- 18:15-19:15 ZUMBA 海老名
- 19:35-20:20 BODYATTACK NOA
- 20:50-21:35 KIMAX（14名） Naoki

STUDIO HERBS
- 10:00-10:45 アンチエイジングヨガ Chie 予
- 11:05-11:50 脂肪燃焼ヨガ Chie 予 Hot Collagen Studio
- 12:15-13:00 ベーシックヨガ 三好裕 予
- 13:45-14:45 骨盤調整ヨガ kaori 予
- 15:15-16:00 ヒーリングフローヨガ MIRO 予
- 18:00-19:00 ヨガニードラ 石田 予
- 19:20-20:20 リンパストレッチ 優 予
- 20:35-21:35 デトックスヨガ 優 予

Saturday

WHITE STUDIO
- 10:00-10:45 FIGHTDO RITO
- 11:05-11:50 UBOUND（30名） RITO
- 12:10-12:55 X55（25名） RITO
- 13:45-14:45 SALSATION® 樋口
- 15:05-15:50 BODYCOMBAT Hana
- 16:15-17:00 UBOUND（30名） Hana

BLACK STUDIO
- 10:00-10:45 瞑想ヨガ chiii
- 11:30-12:15 キックボクシング（サンドバック）（14名） HIRO
- 12:30-13:30 美尻・美くびれボディメイク HIRO
- 14:00-14:45 OXIGENO miyuu
- 15:05-15:50 エアロ中級 樋口
- 16:15-17:00 ベーシックヨガ 樋口

STUDIO HERBS
- 10:00-10:30 体幹トレーニング NOA 予
- 11:05-11:50 UNIVERSAL YOGA MARS miyuu 予
- 12:30-13:15 美彩心 NOA 予 Hot Collagen Studio
- 13:50-14:50 スタイルアップ美骨ボディ HIRO 予
- 15:10-15:40 ストレッチポール miyuu 予

Sunday

WHITE STUDIO
- 9:45-10:45 MEGADANZ MIYUKI
- 11:05-11:50 バレトン MIYUKI
- 12:05-12:50 骨盤コンディショニング MIYUKI（フェイスタオルをご持参ください）
- 13:25-14:10 リラックスヨガ 石田
- 14:30-15:15 UBOUND（30名） Rina
- 15:35-16:20 POWER（22名） Naoki
- 16:40-17:25 小野塾（4名） Naoki 予

BLACK STUDIO
- 10:00-10:45 美尻トレーニング Mii
- 11:05-11:50 FIGHTDO Mii
- 12:10-12:55 BODYATTACK ヒロ
- 13:20-14:05 BODYCOMBAT ヒロ
- 14:30-15:15 KIMAX（14名） Naoki

STUDIO HERBS
- 10:00-10:45 美彩心 めぐ 予 Hot Collagen Studio
- 11:10-11:55 パワーヨガ 石田 予
- 12:20-13:05 ボディメイクヨガ 石田 予

小野塾とは…

Naoki先生と一緒に
トレーニングレベルを上げていく
合同パーソナルレッスンです

※当日枠なし!!無料!!

～LINE～
会員様向けに最新情報やイベントの
ご案内レッスン代行情報等を発信中です。
お友達登録、お待ちしております!!

～Instagram～
館内の風景やイベントでの
レッスン風景をお届けいたします。
是非、フォローお待ちしております!!
@BSF_OOMIYA

～TikTok～
絶賛更新中です。流行の音楽に合わせて、
スタッフの日常などお届けいたします。
皆様のフォロー お待ちしております!!

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