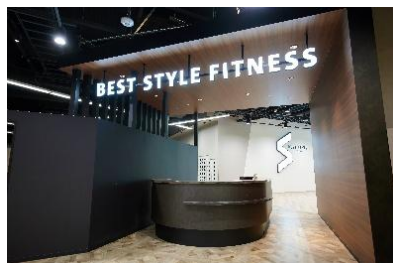


勤労感謝の日は、自分の心と身体をいたわる時間に。 BEST STYLE FITNESS海浜幕張店で無料ヨガレッスンを開催！

～メディアでも活動するヨガインストラクターと過ごす、
「呼吸で目覚めるヨガ」「土台から整えるヨガ」～



ベスト ハーブス 株式会社BEST HERBS (代表取締役社長:塚田正之) の運営する ベスト スタイル フィットネス BEST STYLE FITNESS 海浜幕張店は

2026年11月23日 (月・祝) の勤労感謝の日に、インストラクターの若松由貴子氏を招き、無料の特別レッスン「呼吸で目覚めるヨガ」と「土台から整えるヨガ」を開催します。

若松氏は、東京・千葉を中心に指導し、「暮らしに寄り添うヨガ」をテーマに年齢や性別を問わず取り組みやすい、シンプルでわかりやすいレッスンを行っています。コーチやトレーナーの育成にも携わるほか、メディアでの出演・監修など、幅広く活動しています。本レッスンでは勤労感謝の日らしく、日々の仕事や暮らしから少し離れ、呼吸や身体の動きに意識を向けながら自分自身をいたわる時間を提案します。

また、BEST STYLE FITNESSでは11月に各店で祝日限定レッスンを実施します。大宮店では11月3日 (火・祝) にラディカルフィットネスのジョイントレッスン、新浦安店では11月23日 (月・祝) に海浜幕張店とコラボのBODYCOMBAT特別レッスンを開催します。

■ 海浜幕張店「勤労感謝の日 特別ヨガレッスン」開催概要



開催日：2026年11月23日 (月・祝) 参加費：無料

① 呼吸で目覚めるヨガ 10:00～11:00

呼吸に意識を向けながら、ゆっくりと身体を動かすヨガ。

② 土台から整えるヨガ 11:15～12:00

身体の土台づくりに着目し、全身の安定を目指すヨガ。

特別講師：若松由貴子氏

■ 大宮店「ラディカルフィットネス ジョイントレッシン」開催概要

開催日：2026年11月3日（火・祝）

会場：BEST STYLE FITNESS 大宮店

世界各国で展開されているフィットネスプログラム「ラディカルフィットネス」のジョイントレッシンを開催します。他県で活躍する人気の本間インストラクターと大宮店所属インストラクターが指導を務め、全3本のレッスンを実施予定です。

■ 新浦安店「BODYCOMBAT 特別レッスン」開催概要

開催日：2026年11月23日（月・祝）

時間：12:45～13:45

会場：BEST STYLE FITNESS 新浦安店海浜幕張店と新浦安店によるコラボレーション企画の第2弾として、レズミルズ BODYCOMBAT の特別レッスンを開催します。パンチやキックなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラムを通じ、両店舗の会員が交流し、それぞれの店舗レッスンを楽しめる機会を提供します。



※詳細は各店舗へお問い合わせください。

※各店舗レッスンは内容変更・中止になる場合がございます。



▶ BEST STYLE FITNESS 海浜幕張店

〒261-0021 千葉県千葉市美浜区ひび野 1 丁目 7 TEL：043-307-1063

公式Instagram：[bsf_kaihinmakuhari](https://www.instagram.com/bsf_kaihinmakuhari)

▶ BEST STYLE FITNESS 大宮店

〒331-0813 さいたま市北区植竹町1-816-8 TEL：048-669-6611

公式Instagram：[bsf_oomiya](https://www.instagram.com/bsf_oomiya) 公式TikTok：[beststylefitness.Oomiya](https://www.tiktok.com/@beststylefitness.Oomiya)

▶ BEST STYLE FITNESS 新浦安店

〒279-0013 千葉県浦安市日の出5-7-3 TEL：047-323-6751

公式Instagram：[bsf_shinurayasu](https://www.instagram.com/bsf_shinurayasu)