



BEST STYLE
FITNESS

PRESS RELEASE

BEST HERBS
HEALTHY ENJOY RELAXATION BEAUTY SPA

2026年4月21日
株式会社BEST HERBS
BEST STYLE FITNESS

“休むだけじゃないGW”へ。 BEST STYLE FITNESS、3つの“動く理由”を提案 ～ 限界まで燃やす・内側から整える・はじめて踏み出す～

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**は、“休むだけじゃないGW”をテーマに、4/29(水)～5/6(水)期間中、3店舗で異なる“動く理由”を提案する特別レッスンを展開します。限界まで身体を動かしたい方に向けた「4本連続Les MILLS」、内側からコンディションを整える女性限定の「HOTレッスン」、初めてでも安心して参加できる「初心者歓迎プログラム」など、目的に応じて選べる多彩なラインナップをご用意しました。



BEST STYLE
FITNESS

【新浦安店】限界まで燃やす+幅広く楽しむ

新浦安店では5月4日に、人気トレーナーやインストラクターを招きLes MILLS「CORE」「BODYATTACK」「BODYCOMBAT」「BODYPUMP」の4本を連続開催し、高強度トレーニングによる圧倒的な達成感を提供します。

10:30～11:15 Les MILLS CORE (予約制・有料)

針本樹 × **HATTY** × **あかね**

体幹強化を目的としたレズミルズプログラム。

11:30～12:30 Les MILLS BODYATTACK (予約制・有料)

針本樹 × **家城和太** × **HATTY** × **HANA**

全身を使う高強度の有酸素プログラム。

12:45～13:45 Les MILLS BODYCOMBAT (予約制)

家城和太 × **HATTY** × **HANA**

格闘技の動きを取り入れた全身ワークアウト。

14:00～15:00 Les MILLS BODYPUMP (予約制)

家城和太 × **HATTY** バーベルを使った全身の筋力トレーニング。

さらにGW期間中は、「フラダンス」「ジャズダンス」「HIP-HOP」などのダンス系プログラムに加え、「SUP YOGA」「Aroma Sound Breathing」などのリラックスやコンディショニングを目的としたレッスンも実施。楽しんで動くレッスンから、ウォータースポーツまで、幅広いニーズに応えるラインナップとなっています。

▶ **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 : [bf_shinurayasu](https://www.instagram.com/bf_shinurayasu)



【大宮店】内側から整える+しっかり動く

大宮店では、女性限定のHOTレッスンに加え、ラディカルフィットネスプログラムのインストラクターコラボレッスンを開催。コンディショニングと運動の両面から身体を整える特別レッスンを展開します。

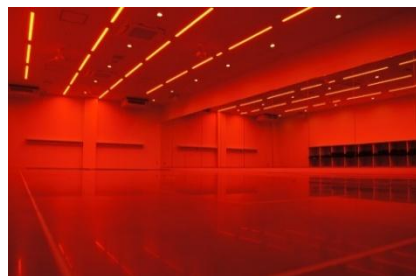
5月2日（土）は、HIROインストラクターによる女性限定HOTレッスンを実施。視覚的にも楽しめる個性的な岩盤浴ルームで、発汗を促しながら身体の内側から整えるプログラムをご用意しています。

13:50～15:20 骨盤底筋で美を制す（岩盤浴：^{こうくう}煌空）

15:40～17:10 女性のお悩み解消エクササイズ（岩盤浴：^{とうしゅん}桃潤）

また、5月3日（日）には「ヨガニードラ」を実施。横になった状態でガイドに身を委ねながら意識を巡らせていくことで、深いリラクゼーション状態へと導くプログラムです。短時間でも質の高い休息が得られるとされ、疲労回復やストレス軽減をサポートします。

さらに期間中は、「FIGHTDO」「UBOUND」「POWER」「X55」「MEGADANZ」などのラディカルフィットネスプログラムも展開し短時間でも効率よく運動できる機会を提供します。



▶ 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TikTok: [beststylefitness.oomiya](https://www.tiktok.com/@beststylefitness.oomiya)

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

【海浜幕張店】はじめて踏み出す+本格体験

海浜幕張店では、初心者向けプログラムからトップインストラクターによる特別レッスンまで、幅広く楽しめるレッスンを展開します。

5月3日（日）には、初心者歓迎のエアロビクスを実施。複雑なステップはなく、気軽に一緒に楽しめる内容です。

11:00～11:45 エアロビクスコラボレッスン

藤井喜久子×岩下明美

5月4日（月）にはLes MILLS コラボレッスンを開催。熱気あふれる格闘技プログラムで非日常の高揚感と運動の爽快感を味わえます。

10:00～11:00 Les Mills BODY COMBAT [金子大樹](#)×[菅純希](#)

さらに5月6日には、Les MILLS JAPAN TAPチームのインストラクターを招き、大人気のマスタークラスを2つ開催。

14:00～15:00 Les MILLS BODY PUMP（定員制・有料）[古岡綾子](#)

15:20～16:20 Les MILLS BODY COMBAT（定員制・有料）[古岡綾子](#)



▶ 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TikTok: [beststylefitness.kaihin](https://www.tiktok.com/@beststylefitness.kaihin)

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

※各店のイベント内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

報道関係からのお問い合わせ

株式会社BEST HERBS 広報：鳥越（とりごえ）

〒162-0064 新宿区市ヶ谷仲之町 3-5 email: bh-pr@best-herbs.jp HP: <https://www.best-herbs.jp/>