銀座並木通り
《Queensway SQUARE》ビルの5・6・7Fに

7.24(FRI) GRAND-OPEN

7.18(WED)より館内を見学していただけます

《女性限定》

活動的な私、静かにゆったりとした私。
感情的な私、冷静な私。
強い私、弱い私。

どの"私"も 本当の"わたし"。

ちょうどよいバランスをとって、自分らしさを保つ。
わたしらしさを見つめる場所。

BALANCE
SINCE

静かにリセットすること、躍動し自分を解放すること
どちらもココロとカラダを整える大切なこと。
そんな思いがこもされたシンセプトスタジオ

Yin 静　Yang 動

a Balance of mind and Body

静中にココロを整えるヨガをメインにした
Yin(イン) スタジオと、
アグティブにカラダを刺激するパワーをメインにした
Yang(ヤング) スタジオを設置ました。

歴史と最先端の文化がシンクロする銀座で
ココロとカラダのバランスを。

先行《WEB入会》受付実施中！！

6.24(FRI) マデ

先行入会特典
入会金 10,000円(税込)
登録手数料 3,240円(税込)
100%OFF

さらに 先着50名様
月会費永久割引き！
毎月 ¥1,000OFF

※ヨガの本格的なヨガ入門 ヨガ・アーシャ先生(ISO)はオフに参加できれば、初期費用を全額返金いたします。

WEB入会はコチラ（24時間受付）

このあとWEB受付となります。電話及び窓口での受付してもらうためにやってきてください。

Facility

最先端システムを搭載した上質のスタジオで
ココロとカラダのバランスを。

5F ココロを解放してピュアな気持ちに戻れる空間。

Yin STUDIO 静

水の流れ やがいつまでも聞いていたいスタジオ。
アジティブなヨガ・ポガにも対応するハードなヨガも
踊るようなアクティブなヨガまで。

ハイレゾ音響空間。「ウーキ」システム搭載！

プロアマ問わあらゆる、音に集中・
自律出来るようなヒーリングレベル
ヨガ・パイレーツ・ポガ・ポルドを
を流し、身心・頭・足をなどの自然
と一体化していただけます。

ストレッチ・ヨガ・
ストップ プロプスも
あるコンセプトを新しい
空間デザイン。

6F ココロ踊るハイインパクトなトレーニング空間。

Yang STUDIO 動

情熱の中でひかりとぶしなやかなスタジオ。
ヨガ・ピラティス・ダンスなどを、最新音響システムを
搭載したアクティブな一面をもったハイインパクトなスタジオ。

POWDER ROOM

各階の同じ位置のパウダールームをご用意して
おりますが、レッスンの合間の身支度にご利
用いただける便利な空間です。

7F LOCKER ROOM & TERRACE

気持ちよく身支度していただける快適空間。

シャワーブースを完備したゆったりルーム。アジャスティブ
な施工でカラダ作りで、自由なんと身支度していただけます。
また、ウッドデッキを設えたテラスもございます。

TERRACE

ウッドデッキ調の自然光を感じる
"テラス"もご用意いたします。
時までは与える開放的な空間。
レッスン後のリラックスタイム
にご活用いただけます。
今後アップ3.31も実施予定です。

先行《WEB入会》受付実施中！！

6.24(FRI) マデ

先行入会特典
入会金 10,000円(税込)
登録手数料 3,240円(税込)
100%OFF

さらに 先着50名様
月会費永久割引き！
毎月 ¥1,000OFF

※ヨガの本格的なヨガ入門 ヨガ・アーシャ先生(ISO)はオフに参加できれば、初期費用を全額返金いたします。

WEB入会はコチラ（24時間受付）

このあとWEB受付となります。電話及び窓口での受付してもらうためにやってきてください。

Program

「静」と「動」をコンセプトにしたプログラムで
ココロとカラダのバランスを。

5F Yin STUDIO 静

静かに心と体を整える。光と静謐さに満ちる空間。

BALANCE YOGA　#バランスヨガ

流派や形にとらわれず、ヨガ独特の呼吸法とポーズで
ココロとカラダを調整していきます。

「アーサナ」とは聖典にいうと、ヨガポーズのこと。
ここでは、ただヨガポーズを極う全身でつなぐ。そのアーサナの各要素を感じながら
自分に合う方法を探っていきたく初心者の方にも安心してのるプログラムです。

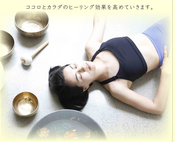
ANTI GRAVITY®　#アンティグラビティ

ハンモックにカラダをあずけて反重力を体感。
空をとぶような感覚で、ココロとカラダを軽き放ち
極上のリラックスを味わいます。

あたりまえと思ってはいけない。それによって得られる無限の可能性に気づいています。
この反重力フィットネスは周囲が半径1.8メートルの空間で、ハンモックを使うことで
無理なく可動性を広げることができます。リラクゼーションも期待します。
ヨガだけでなく、幅広いトラクションが楽しめるのも魅力のひとつです。

MINDFULLNESS & SOUND　#マインドフルネスとサウンド

クールシステム搭載のハイレゾ環境のサウンドの中、
メディテーション（瞑想）により
ココロとカラダのヒーリング効果を高めていきます。



姿勢や呼吸を意識しながらサウンドに耳を傾けて、徐々にココロとカラダにアプローチ。
リラックスした状態のままココロを深くしていくことで、ストレスを解放します。
そんな優しい時間の中で、入眠効果の比気を取り戻していただくクラスです。

LESMILLS BARRE　#レズミルズ バー

古典的なバレエをベースに、現在的な表現を組み合わせた
最新バレエトレーニング。
短時間で効果的なボディワークアウトを可能にしました。

伝統的なバーを用いて更のなりバレエトレーニング。インナーマッスルを使い
身体を支えることで、バランスを整えつつこしボットで強いカラダを鍛えることができます。
その後さらに深くと見えるもっとのきたいか、筋は動作の時間の筋肉は非常に高いのです。

6F Yang STUDIO 動

音楽に身をゆだね躍動する。心の解放を導く空間。

COLORS　#カラーズ

5色のLEDを操るFTP基準の最先端パイクトレーニング。
カラーを合わせるエンターテイメント性で
直感的に運動感覚を刺激しながらエクササイズします。

プロローレーサーが使用しているとて開発を加のパワー
トレーニングデバイスを採用したハイクラスプログラム。初心者のカラ
トラ中エンジンが全に効率オタエアトレーナ才幅広くましのます。

DEJAVU　#デジャブ

「ダンス」と「サイクル」を融合した
日本初のコラボプログラム。
ハイインパクトな全身運動で爽快感マックス！

音楽に合わせた動き（コリオグラフ）とサイクルとエクササプログラム。
ただ漕いだだけでなく、自分だけを覚えるなんの効果が加わり、よりエネル
ギッシュ楽しくなど、楽しみながらシェイプアップ効果を実感できます。

HOUSE YOGA　#ハウスヨガ

ダンスを踊るようにヨガポーズを繋ぎ合えす
新感覚ヨガエクササイズ。
リズムをとりながら筋肉・関節へアプローチ。

ヨガのスピチュアルな世界観が難しいと考えられていた方におすすめです。
ヨガの伝統のハタスタンシャンプ本のポーズのうちから
ヨガ初心者の方にもトライしやすい実践ポイント取ポイントのみです。

銀座並木通り
《Queensway SQUARE》ビルの5・6・7Fに

7.24(Fri) GRAND-OPEN

7.18(wed)より開内を見学していただけます
《女性限定》

先行《WEB入会》受付実施中！！
6.24(Fri) マデ

先行入会特典
入会金　10,800円(税込)
登録手数料　3,240円(税込)
100%OFF

月会費永久割引き！
先着50名様
毎月 ¥1,000OFF

※ヨガの経験問はいません。インストラクターが丁寧にご説明いたします。

WEB入会はコチラ（24時間受付）

このままWEB受付はこちらです。電話及び窓口でお申し込みもいただけます。

FAQ

よくある質問を紹介いたします。

Q 年齢制限はありますか？

A 16 歳以上の方であればご利用いただけます。

Q 男性ですがレッスンを受けることはできますか？

A 女性専用となっておりますので男性の方はお受けになれません。

Q 運動をしていないのですがレッスンを受けることはできますか？

A もちろんお受けいただけます。
周りの人と比べず自分のペースで無理せず、運動をお楽しみください。

Q 予約をせずにレッスンを受けられますか？

A 完全予約制となります。ご都合にあわせてご予約いただけます。

Q キャンセルはいつまでできますか？

A キャンセルはレッスン開始の 30 分前までお受けしております。
ただし、1 人でも多くの方にご参加いただけるよう、ご予定が変更になりましたら、可能な限りりくキャンセルのお手続きをしていただけるようご協力をお願いいたします。

Q キャンセル料はかかりますか？

A キャンセル料はございません。
※キャンセルの連絡がなく、レッスンを無断欠席されることが続く場合は、ご予約・ご利用をお断りすることがございます。

Q スマートフォンからも予約はできますか？

A パソコン、スマートフォンからご予約いただけます。
※一部対応していないブラウザ、OS、機種がございます。
※携帯電話（フィーチャーフォン・ガラケー）からはご予約いただけません。

Q 途中からの参加、途中までの参加はできますか？

A 安全上の理由、及び他のお客様の集中の妨げになるため、レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。※レッスン参加中に気分が悪くなった場合は、無理せず担当インストラクターに声をおかけください。

Q シャワー・アメニティはありますか？

A 7F のロッカールームにシャワーブースをご用意しております。
ドライヤーはもちろん、化粧水セット・コットンなども揃えております。

Q タオルやウエアなどのレンタルはありますか？

A タオルは会員料金に含まれております。大小のタオルをお渡しします。
ウエアのレンタルは有料でご用意しております。

Price

会員種別は 5 種類。
全会員タオルセット付です。

BALANCE FREE	バランスフリー会員
月会費	17,500円（税込18,900円）
利用可能日数	無制限
1 日の予約の上限	無制限
利用施設	インスタジオ+ヤンスタジオ

BALANCE STYLE	バランススタイル会員
月会費	15,500円（税込16,800円）
利用可能日数	20日/月
1 日の予約の上限	3レッスン
利用施設	インスタジオ+ヤンスタジオ

BALANCE DAY	バランスデイ会員
月会費	12,500円（税込13,500円）
利用可能日数	15日/月
1 日の予約の上限	3レッスン
利用施設	インスタジオ+ヤンスタジオ 平日の18時までのご利用

YIN STYLE	インススタイル会員
月会費	12,500円（税込13,500円）
利用可能日数	15日/月
1 日の予約の上限	2レッスン
利用施設	インスタジオ

YANG STYLE	ヤンスタイル会員
月会費	12,500円（税込13,500円）
利用可能日数	15日/月
1 日の予約の上限	2レッスン
利用施設	ヤンスタジオ

ご入会について

入会金 10,000円（税込10,800円）	登録手数料 3,000円（税込3,240円）

ご入会は、WEB 入会によるクレジットカードの登録により会費支払決済を完了する「WEB 入会決済」です。
クレジットカードをお持ちでない方は手続きができません。

ご入会は女性の方で16歳以上が対象となります。

銀座並木通り
《Queensway SQUARE》ビルの 5・6・7F に

7.24 TUE GRAND-OPEN

7.18 wed より館内を見学していただけます

《女性限定》

先行《WEB入会》受付実施中！！

6.24 sun マデ

先行入会特典
入会金 10,800円(税込)
登録手数料 3,240円(税込)
100%OFF

さらに 先着 50 名様
月会費永久割引き！
毎月 ¥1,000 OFF

安心の退会保証システム オープン1ヶ月後(8/24)までに退会される方は、初期費用を全額返金いたします。

WEB 入会はコチラ（24 時間受付）

ご入会は WEB 限定となります。電話及び現地では受付しておりませんのでご了承ください。

BALANCE GINZA

powered by Best style Fitness

銀座並木通り
Queensway SQUARE
5F・6F・7F

〒104-0061 東京都中央区銀座3丁目2－9

JR 有楽町駅・東京メトロ丸の内線 / 日比谷線 / 銀座線 銀座駅
銀座駅C8 出口よりスグ！

オープン後営業時間	月～土曜日／7:00～23:00 日曜日・祝日／9:00～21:00

BEST STYLE FITNESS