SPA HER

2017.12　クリスマス特別スケジュール

2017年12月7日更新

２３日　土曜日

時間	スタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax
9:30		岩盤スタジオは２階総合受付で事前予約が必要です。	
10:00			
10:30	10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi		
11:00			
11:30	11:15-12:15 はじめてのバレエ Sachi		
12:00			
12:30	仮装OK 12:30-13:30 オリジナルダンスエアロ ジョイントSPL 樋口＆MIYUKI		
13:00			
13:30			
14:00		13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口	
14:30			
15:00	14:40 - 15:40 モナリザエクササイズ クリスマス拡大Ver. 本庄		
15:30			
16:00			
16:30	4階予約 仮装OK 16:20 - 17:20 UBOUND 新曲発表会 須藤 & MAKIYA		
17:00			
17:30			
18:00	17:40-18:40 大人のバレエ 佐川		
18:30			
19:00			
19:30	18:55-19:40 ZUMBA45 佐川	18:00-18:45 岩盤ヨガ oga	
20:00	仮装OK		
20:30	19:15-20:00 アロマ フローヨガ oga		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

２４日　日曜日

時間	スタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax
9:30		岩盤スタジオは２階総合受付で事前予約が必要です。	
10:00	仮装OK 10:00 - 11:00 MEGADANZ 新曲発表会 MIYUKI & 宮川		
10:30			
11:00			
11:30	11:10-11:55 バレトン MIYUKI		
12:00			
12:30	12:05-12:50 FIGHT DO 45 宗形	仮装OK	
13:00			
13:30	13:00 - 13:45 レッツビギン ヨガセラピー Tomoyo	13:10-13:55 ホットピラティス 玉城	
14:00			
14:30	14:00 - 14:45 レッツビギン 太陽礼拝 Tomoyo		
15:00	15:00 - 15:45 HIPHOP ダンス Setu	仮装OK	
15:30			
16:00			
16:30	16:00-16:45 肩コリ解消と腰痛改善ヨガ YOSHI		
17:00			
17:30	17:00 - 18:00 アロマ骨盤ヨガ oga		
18:00		仮装OK	
18:30	17:50-18:35 FIGHT DO 45 宗形	18:00-18:45 岩盤ヨガ oga	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

参加整理券を配布します
24日 8:45～　2階エントランス
24日 9:10～　4階カウンター
参加整理券の順に入場していただきます
9:45～スタジオを開場いたします

２５日　月曜日

時間	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax
9:30		岩盤スタジオ、オープンスタジオは２階総合受付で事前予約が必要です。	9:15-10:00 モーニングヨガ miho	
10:00	仮装OK 10:00 -11:00 フラダンス 杉本			10:00-10:30 オリジナル レッスン STAFF
10:30		10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		
11:00			10:30-11:15 ハタヨガ 井上	
11:30	11:15-11:45 バレエストレッチ 齋藤			
12:00		11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上		
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 齋藤			
13:00				
13:30	仮装OK 13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子			
14:00		仮装OK		
14:30	14:30-15:30 ZUMBA 海老名 X'mas スペシャル	14:30-15:15 岩盤ヨガ 永井		
15:00				15:00-15:30 オリジナル レッスン STAFF
15:30				
16:00	15:45-16:45 パワーヨガ 永井			
16:30				
17:00	17:00 - 18:00 OXIGENO 新曲発表会 OSAYA			
17:30				
18:00	18:15 - 19:00 ヒップファイン カラダファイン 秋草	18:00-18:45 筋膜リリースヨガ 高畑		
18:30				
19:00	19:15-20:15 アイ（眼）ヨガ 高畑	19:00-19:45 岩盤ヨガ oga		
19:30				
20:00		20:00-20:45 岩盤ヨガ oga		
20:30	20:30 - 21:45 クリスマス スペシャル75分 ZUMBA AKANE			
21:00	仮装OK	21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

【定員制のクラスについて】
当日のご予約で４階カウンター及び電話にて承っております。TEL：048-669-6611（9時より受付）
・UBOUND　（定員：２４名）
【岩盤＆オープンスタジオ予約】
当日のご予約で２階総合受付カウンター及び電話にて承っております。
多くの方にご利用いただくため、２本連続した岩盤ヨガクラスのご予約は１本しか承れません。
【新曲発表会「メガダンス」について】
日曜日の最初のレッスンということもあり、開店時から行列ができてしまうこともあり、今回は朝8:45より
２階エントランスにて参加整理券をお配りします。開店後は４階カウンターにて継続配布致します。