

プログラムスケジュール

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室はご遠慮下さい。
 ※インストラクターの都合によりレッスン変更・休講等がありますがご理解ご協力をお願いします
 ※祝日は特別レッスンとなります。 ■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic.html>

時間	月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		時間							
	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ		スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ								
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。				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。		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。		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。		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。		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。		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。		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。		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。	9:30							
10:00																												10:00
10:30			10:00 - 11:00 フラダンス 杉本	10:15 - 11:00 岩盤ヨガ RIE			10:30 - 11:15 ハタヨガ 井上		10:00 - 11:00 バリーダンス Ayaa		10:15 - 11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ				10:15 - 11:00 機能改善 カラダファイン 広沢		10:15 - 11:00 岩盤ヨガ 永井				10:00 - 10:45 大人のバレエ 佐川	10:15 - 11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ		10:30 - 11:15 骨盤調整ヨガ 竹内	10:00 - 10:45 フラダンス マーフィー邦子		10:15 - 11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ	
11:00																								11:00				
11:30		11:15 - 11:45 バレエストレッチ 齋藤	11:30 - 12:15 岩盤ヨガ 井上				11:10 - 11:40 コンディショ ンリカバリー 加藤	11:15 - 12:00 美軸エクササイズ HIRO		11:15 - 12:15 大人のJAZZ/ HIPHOP yuki	11:15 - 12:00 岩盤ヨガ 里見 茜			11:00 - 11:45 ZUMBA 佐川							11:15 - 12:15 大人のバレエ Sachi	11:30 - 12:00 POWER30 Mickey			11:30			
12:00						11:50 - 12:20 エアロ 入門 加藤		12:00 - 12:45 イントリニティ りえ				12:00 - 12:45 コンディショ ンリカバリー 加藤				12:00 - 12:45 J-POPダンス TETSUYA					12:00							
12:30		12:00 - 13:00 大人のバレエ 斎藤																			12:30							
13:00						12:30 - 13:30 ボディメイクEX HIRO			12:30 - 13:30 パワー ヨガ 里見 茜									12:30 - 13:15 ラテンエアロ 樋口				13:00						
13:30													13:00 - 13:45 エアロ 入門 加藤							13:00 - 13:45 ハタヨガ Tomoyo		13:30						
14:00	13:30 - 14:30 タヒチアンダンス マーフィー邦子					13:45 - 14:30 FIGHT DO45 近澤		13:45 - 14:30 美しくれ ストレッチ HIRO	13:45 - 14:30 ラテン 宮川			4階予約	14:00 - 14:30 POWER30 近澤		4階予約			13:30 - 14:30 シェイプアップ ヨガ YOSHI	13:30 - 14:15 岩盤ヨガ 樋口		13:30 - 14:15 ホット ピラティス 玉城	14:00						
14:30														14:00 - 14:45 X55 田島					14:00 - 14:45 デトックスヨガ Tomoyo			14:30						
15:00	14:40 - 15:40 ZUMBA 海老名	14:30 - 15:15 岩盤ヨガ tao			4階予約	14:30 - 15:15 岩盤ヨガ tao			14:30 - 15:15 岩盤ヨガ こみ					14:45 - 15:30 OXIGENO 近澤			4階予約	14:45 - 15:30 肋骨エクササイズ Hot〜KaQiLa〜 間宮		14:40 - 15:25 モナリザ エクササイズ 本庄		4階予約	15:00					
15:30						14:45 - 15:30 POWER45 近澤			14:45 - 15:30 POWER45 近澤					15:00 - 15:45 UBOUND 田島						15:00 - 15:45 ZUMBA STEP 岩崎		15:30						
16:00		15:50 - 16:50 骨盤調整 ヨガ tao							15:35 - 16:20 美軸エクササイズ HIRO				4階予約	15:40 - 16:25 UBOUND 田島					15:35 - 16:20 ホルドブラ Aya		16:00 - 16:45 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:00						
16:30						15:45 - 16:45 ヴィンヤサヨガ tao			15:45 - 16:45 バレトン こみ					16:00 - 16:45 KaQiLa ce - rr - lus 間宮					4階予約			16:30						
17:00																			16:35 - 17:20 UBOUND 須藤			17:00						
17:30		17:00 - 18:00 OXIGENO OSAYA			4階予約	17:00 - 17:45 TOP RIDE 須藤			17:00 - 17:45 ホルドブラ Aya				17:00 - 18:00 YOGAヒラティス 宮川				17:00 - 18:00 OXIGENO 近澤				17:00 - 18:00 パワーヨガ YOSHI		17:30					
18:00																						18:00						
18:30		18:00 - 18:45 岩盤ヨガ 高畑				18:00 - 18:45 UBOUND 須藤			18:00 - 18:45 ZUMBA Aya				18:10 - 18:55 FIGHT DO 宮川				18:05 - 18:50 J-POPダンス 紫音			17:40 - 18:40 大人のバレエ 佐川		18:30						
19:00																					18:15 - 19:15 ZUMBA AKANE		19:00					
19:30		19:00 - 19:45 岩盤ヨガ リア				19:00 - 19:45 ホットピラティス 小林ひと美			19:00 - 19:45 キックボクササイズ MIYUKI				19:05 - 19:50 JAZZ DANCE UMEZU	19:00 - 19:45 岩盤ヨガ 佐藤				19:00 - 19:45 ラテン STEP 樋口	19:00 - 19:45 骨盤ストレッチ 尾澤	18:55 - 19:40 ZUMBA 佐川	19:15 - 20:00 岩盤ヨガ Chie	19:15 - 20:00 岩盤ヨガ 金	19:30					
20:00		19:15 - 20:15 骨盤調整ヨガ 高畑																			19:30 - 20:15 HIPHOP AKANE		20:00					
20:30		20:00 - 20:45 岩盤ヨガ リア					20:00 - 20:45 岩盤ヨガ Chie		20:00 - 20:45 MEGADANZ MIYUKI	20:00 - 20:45 岩盤ヨガ 早川				20:00 - 20:45 エアロ ベーシック 佐藤	20:00 - 20:45 OXIGENO 近澤			20:00 - 20:45 岩盤ヨガ 樋口		20:15 - 21:00 ハタヨガ YOSHI			20:30					
21:00	20:30 - 21:15 ZUMBA AKANE					20:15 - 21:15 ZUMBA 小林ひと美																	21:00					
21:30		21:00 - 21:45 岩盤ヨガ 竹内												21:00 - 21:45 X55 Akiko	21:00 - 22:00 岩盤ヨガ 早川								21:30					
22:00	21:30 - 22:15 HIPHOP AKANE					21:30 - 22:15 フィットネスフラ 小林ひと美	21:30 - 22:00 岩盤ヨガ Chie											21:15 - 22:15 パワーヨガ YOSHI	【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。 ・STEP （定員：25名） ・POWER （定員：24名） ・UBOUND （定員：20名） ・TOP RIDE （定員：20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。 安全面に配慮し、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。 無断キャンセルが連続した場合、次回以降の予約をお断りする場合があります。									
22:30																												
23:00																												