

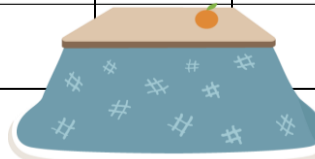
PROGRAM SCHEDULE

年末年始特別スケジュール

SPA HERBS

2017年12月15日更新

| | 12月28日(木) | | | | 12月29日(金) | | | | 12月30日(土) | | | 12月31日(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 | スタジオ | 暗闇Bスタジオ | 岩盤スタジオ | オープンスタジオ | サーキット Queenax | スタジオ | 暗闇Bスタジオ | 岩盤スタジオ | スタジオ | 暗闇Bスタジオ | 岩盤スタジオ | 時間 |
| 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 アースりえ | | 「タオル」と「くつした」をお持ちの上、ご参加ください | | 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 アースりえ | | | | 岩盤スタジオは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 オリジナルレッスン STAFF | | | | | 10:00-10:30 オリジナルレッスン STAFF | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | 10:15-11:00 岩盤ヨガ マースりえ | | | 10:00-10:45 フット ヲデイコエガ 相沢 | | 10:15-11:00 岩盤ヨガ マースりえ | | | 10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi | | | 10:00 - 11:00 MEGADANZ MIYUKI | | | 10:30 |
| 11:00 | | | 10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 竹内 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | 11:00-11:45 ピラティス 玉城 | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 11:20-12:05 OXIGENO 45 OSAYA | 11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内 | デイトタイム会員の方はこちらのマークが付いているレッスンで18:00までに終わるもののみご参加いただけます。 ※土日祝日を除く | | 12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA | | 11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内 | | 12:00-12:45 ファクターF 鈴木 | 11:15-12:15 はじめてのバレエ Sachi | | | 11:10-11:55 バレトン MIYUKI | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:20 - 13:05 MEGADANZ OSAYA | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:00-13:45 ヒップフラインカラダファイン 小林 | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 4階予約 | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:00-14:30 POWER30 近澤 | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 14:45 - 15:30 OXIGENO 45 近澤 | 14:40-15:25 岩盤ヨガ 永井 | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | 15:00-15:30 オリジナルレッスン STAFF | | | 14:45-15:30 肋骨エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮 | | 15:00-15:30 オリジナルレッスン STAFF | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | 15:50-16:35 ハタヨガ 永井 | | | | 16:00-16:45 KaQiLa ce-rr-lus 間宮 | | | | 16:00-16:45 ファクターF 田島 | 16:00-16:45 古典ヨガ 亜矢子 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | 17:00-18:00 YOGA ピラティス 宮川 | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18:10 - 18:55 FIGHT DO 宮川 | | | | 18:15 - 18:45 ファイキック カツガカラダファイン 小林 | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:05-19:50 ステップラテンダンス UMEZU | 19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤 | | 19:00-19:45 オリジナルレッスン エアロ 樋口 | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:00-20:45 エアロ中級 佐藤 | 20:00-20:45 OXIGENO 45 近澤 | | | 20:00-21:00 POWER 新曲発表会 MICKEY&宮川 | | 20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口 | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 21:00-22:00 FIGHT DO 新曲発表会 近澤 & 尾澤 | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |






【ご注意】
岩盤のレッスンは多くの方にご利用いただけるよう、連続したレッスンの予約は承れませんのでご了承ください

DEJAVU
DEJAVU(デジャヴ)はベストスタイルフィットネスのオリジナルプログラムです。スピニングバイクに乗りながら、まるでクラブにいるような音楽とライティング(照明)によって脂肪燃焼と非日常を一気に体験できます。流行の暗闇スタジオで周りを気にせず楽しみましょう!

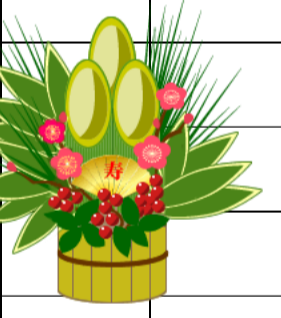
UBOUNDの予約はどちらか一方のレッスンのみとなります。ひとりでも多くのお客様に体験していただくため、ご理解をお願い致します。開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。

※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・休講等がありますご理解ご協力をお願いします
 ■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic.html>

2017年12月14日更新

| 時間 | 1月1日(月) | | | | 1月2日(火) | | | | 1月3日(水) | | | | 時間 |
|-------|---|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------|---------|---------------------------------------|---|------------------------------|-------|
| | 常温Aスタジオ | 暗闇Bスタジオ | 岩盤スタジオ | サーキット Queenax | 常温Aスタジオ | 暗闇Bスタジオ | 岩盤スタジオ | サーキット Queenax | 常温Aスタジオ | 暗闇B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 |  | | | 岩盤スタジオは2階総合受付で事前予約が必要です | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | 4階予約 10:40-10:55 PO エLEMENT | 10:20-11:05 岩盤ヨガ miho | | | 10:30-11:00 HIPHOP入門 TETSUYA | | | | 10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高 | | | 11:00 |
| 11:30 | | 10:55-11:40 新年POWER 田島 & MICKEY | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 11:30-12:30 ハッピー ニューイヤー ヨガ miho | 4階予約 12:00-12:15 UB エLEMENT | | | 11:30-12:15 ハタヨガ ちあき | | | | | 11:20-12:20 ヨガ 60 宮川 | | | 12:00 |
| 12:30 | | 12:15-13:00 新年UBOUND 田島 | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | 12:20-13:05 ファクターF 鈴木 | | 12:25-13:10 FIGHT DO 45 尾澤 | | | | 12:40-13:25 ラテン 宮川 | 4階予約 12:30-13:15 DEJAVU mana | | 13:00 |
| 13:30 | | 4階予約 | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:15-14:15 タヒチアンダンス マーフィー邦子 | 4階予約 13:20-14:05 DEJAVU mana | | | 13:30-14:15 KI MAX 45 尾澤 & 大場 | | | | | 13:40-14:25 ヨガ mana | 13:45-14:30 MEGADANZ 45 宮川 | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 14:40-15:25 OXIGENO 45 mana | | | 14:35-15:20 ハラス ユデ イネーション Uda | | 14:40-15:25 POWER 45 大場 | | | | 14:45-15:30 OXIGENO 45 mana | 4階予約 14:50-15:35 X55 45 AKIKO | 14:40-15:25 岩盤ヨガ こみ | 15:00 |
| 15:30 | | |  | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | 15:45-16:30 肩甲骨 エクササイズ 尾澤 | 4階予約 16:00-16:45 DEJAVU mana | | | 15:35-16:35 ZUMBA 60 Uda | | | | | 15:45-16:45 バレトン こみ | 4階予約 15:55-16:40 POWER 45 MICKEY | | 16:00 |
| 16:30 | | | <p>暗闇スタジオ「始動」 ミラーボールが輝き、色 変化しながらさまざまな動 きを伴う照明が気分を盛り 上げる...そんな夢のよう なスタジオでレッスンを行 うことができます。 周りを気にせず、自分に集 中できるのも暗闇スタジオ の良いところですね!</p> | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | 17:05-17:50 FIGHT DO 45 尾澤 | | | 16:50-17:35 ベジックヨガ りえ | | | | | 17:10-18:10 タヒチアンダンス マーフィー邦子 | 17:05-17:50 FIGHT DO 45 尾澤 | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18:00-18:45 MEGADANZ 45 MIYUKI | | | | | 18:00-19:00 UBOUND 60 須藤 & 田島 | | | | | 4階予約 18:10-18:55 KI MAX 45 尾澤 | | 18:30 |
| 19:00 | | | 18:15-19:00 骨盤ストレッチ 尾澤 | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:00-20:00 ZUMBA AKANE | | | 19:00-20:00 フラダンス マーフィー邦子 | | | | | 19:00-19:45 リンバストレッチ 春山優子 | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | 19:20-20:05 TOPRIDE 45 須藤 & 田島 | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | 20:00-20:45 ZUMBA 宮川 | | 20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川 | 20:30 |
| 21:00 | | |  | | | 20:25-21:10 UBOUND 45 万紀也 | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | <p>【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） ・POWER（定員：24名） ・UBOUND（定員：24名） ・KI MAX（定員：20名） ・TOPRIDE（定員：20名） ・X55（定員：20名） ・ファクターF（定員：6名） ・DEJAVU（定員：20名）</p> | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | <p>【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。 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。</p> | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

新レッスン「キーマックス」
 グローブを手に装着し、
 サンドバッグと向き合って、
 思うがままにパンチや
 キックを叩き込む...筋力
 の向上やシェイプアップ、
 ストレス解消にとっても有
 効なプログラムです。
 初心者でも安全に楽しむ
 ことができますよ。



UBOUNDの予約はどちらか
 一方のレッスンのみとなりま
 す。
 ひとりでも多くのお客様に体
 験していただくため、ご理解
 をお願い致します。
 開始10分前に空きがある場
 合は参加は自由です。