

PROGRAM SCHEDULE

2019年 年末プログラムスケジュール

	28日 土曜日			29日 日曜日				30日 月曜日				31日 火曜日				
時間	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオHERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオHERBS	サーキット Queenax	時間
9:30					9:15-10:00 モーニング ヨガ Ryu			9:15-10:00 モーニングヨ ガ miho				9:15-10:15 古典ヨガ 亜矢子		要予約		9:30
10:00													9:50-10:20 ダンス基礎 HANAKO	9:30-10:30 コラーゲン 大晦日 デトックス ヨガ miho		10:00
10:30					10:15-10:45 UBOUND 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン リセットヨガ (初級) miki			10:10-10:55 MEGADANZ HANAKO	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:10-10:30 オリジナル トレーニング				10:10-10:30 オリジナル トレーニング	10:30
11:00		10:50-11:35 GROOVY RIDE omame	11:00-11:45 美彩心 STAFF	11:05-11:50 ハレト MIYUKI	11:05-11:50 TOPRIDE 三浦明日香	11:10-11:55 やさしい パワーヨガ (中級) miki		10:30-11:30 機能改善ヨガ oga	11:10-11:55 エアロ 初中級 樋口	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:00-11:30 BSFサポート	10:50-11:50 ダイナミック フローヨガ oga	10:35-11:50 DANCE MIX HANAKO X YUKA	10:45-11:45 大晦日 デトックス ヨガ miho	11:00-11:30 BSFサポート	11:00
11:30	11:00-11:45 ハタヨガ mana															11:30
12:00																12:00
12:30		12:00-12:45 UBOUND omame						12:05-13:05 60分ヨガ棒 スペシャル oga	12:15-13:00 UBOUND STAFF	12:20-13:05 岩盤ヨガ 樋口		12:10-12:55 アロマ リラックスヨ ガ oga	12:10-12:55 X-55 田島&Akiko	12:15-13:00 美彩心 YUKA		12:30
13:00				12:30-13:30 FIGHT DO #71 三浦明日香 &宮川&石山												13:00
13:30	12:50-13:50 RITMOS ゆんゆん	13:00-13:45 X-55 omame			12:45-13:45 JAZZ DANCE 長谷川											13:30
14:00								13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー 邦子	13:30-14:15 FIGHT DO STAFF	13:25-14:25 美彩心 60分入浴 Akiko		13:10-14:10 ZUMBA 川俣	13:10-14:10 X-55 田島&石山	13:30-14:15 リンパ ストレッチ 優		14:00
14:30		14:00-14:45 SALSATION 樋口		14:00-14:45 ホルドブラ 長谷川	14:00-14:45 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 KANAMI										14:30
15:00								14:30-15:30 ランニング クラブ Hayato				14:30-15:30 リラックスヨ ガ kiyomi	14:30-15:15 UBOUND 田島	14:30-15:15 シェイプリ ンパ 優		15:00
15:30		15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF	15:00-15:45 岩盤ヨガ 樋口	15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:00-16:00 POWER #49 祐香&相馬			施設外を走ります								15:30
16:00	15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:55-16:25 FIGHT DO STAFF						15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	16:00-17:00 X55 #61 田島&Akiko &石山			15:45-16:45 テンセグリ ティー・ヨガ 優	16:00-16:45 POWER 福山	15:45-16:30 岩盤ヨガ kiyomi		16:00
16:30				16:15-17:00 ピラティス Hayato	16:15-17:00 UBOUND STAFF			16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN								16:30
17:00		16:45-17:30 UBOUND 祐香														17:00
17:30												17:00-18:00 FIGHT DO 福山	17:00-18:00 HIPHOP Setu			17:30
18:00		17:55-18:25 ダンス入門 YUKA	17:45-18:30 コラーゲン ピキナーヨガ (初級) miki													18:00
18:30																18:30
19:00	18:30-19:30 エナジー フローヨガ tao	18:40-19:25 RITMOS YUKA	18:45-19:30 ハタフロー ヨガ (初・中級) miki										18:25-19:25 UBOUND 福山			19:00
19:30																19:30
20:00	19:45-20:45 リラックス ヨガ tao	19:45-20:30 K-POP DANCE YUKA						19:30-20:00 BSFサポート	19:15-20:45 太陽礼拝 108回 tao	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:30-20:00 BSFサポート				19:30-20:00 BSFサポート	20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																23:00

必見!
omameが贈る
バイクレッスン!
『ハードに行きま
す!』
by omame

108回 太陽礼拝
taoIRによる90分間のヨガクラス
ヨガの基本動作である太陽礼拝は12種類の動作がベースとなっています。これを煩悩の数、108回行うことで心と体のデトックスを目的としたクラスです。煩悩を振り払ってスッキリ新年を迎える準備をしましょう。

テンセグリティー・ヨガ
心の柔軟性と身体の創造性を高めながら自由に型にはめずにポーズをとることで自分らしさを解放するクラスです。心身を解放してノビノビとヨガを楽しみたい方にオススメ! 大みそかに心の大掃除をして新年を迎えましょう。

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。

有料

リップスクラブを使ったリップケアも
行います!!

PROGRAM SCHEDULE 2020年 年始 プログラムスケジュール

1日 水曜日					2日 木曜日				3日 金曜日				
時間	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオHERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオHERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオHERBS	サーキット Queenax	時間
9:30					9:15-10:00 モーニング ヨガ miho								9:30
10:00													10:00
10:30		要予約 10:05-10:50 POWER 田島		10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 ヨガ kaori	要予約 10:05-10:50 UBOUND STAFF	要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 ベーシック ヨガ oga	10:00-11:00 フラダンス マーフィー邦子	要予約 10:10-10:55 美彩心 STAFF	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00													11:00
11:30	11:00-11:45 新春ヨガ 〜氣〜 oga	要予約 11:05-11:50 X-55 田島		11:00-11:30 BSFサポート	11:05-11:50 健康体操 kaori	要予約 11:05-11:50 X-55 Akiko	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:10-11:55 JAZZ HIPHOP HANAKO	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ oga	11:00-11:30 BSFサポート	11:30
12:00													12:00
12:30	12:10-13:10 女性限定 ボディマッサージ 〜オイルを添えて〜 Akiko	要予約 12:10-13:10 UBOUND 田島	要予約 12:10-12:55 岩盤ヨガ oga			12:05-12:50 MEGADANZ 宮川	12:10-12:55 美彩心 Akiko		12:15-13:00 健康体操 kaori	12:15-13:00 MEGA DANZ HANAKO		12:10-12:55 FACTOR F 玉城	12:30
13:00	バスタオルを ご持参ください												13:00
13:30													13:30
14:00	13:40-14:40 MEGADANZ MIYUKI				13:10-14:10 ネスミDEエアロ 宮川&MIYUKI	要予約 13:15-14:00 POWER 田島			13:10-13:55 ヨガ kaori	要予約 13:15-14:00 POWER 相馬	13:10-13:55 岩盤ピラティス 玉城		14:00
14:30													14:30
15:00					14:25-15:10 ハレトン MIYUKI	要予約 14:20-15:05 ステップ 田島	要予約 14:30-15:15 岩盤ヨガ 宮川		14:05-15:05 古典ヨガ 亜矢子		14:10-14:55 岩盤ヨガ kaori		15:00
15:30	14:55-16:10 FIGHT DO エレメント+60 福山	15:00-15:45 骨盤調整ストレッチ MIYUKI											15:30
16:00		フェスタオルを ご持参ください			15:40-16:25 ヨガピラティス 宮川	要予約 15:30-16:15 UBOUND 田島	15:30-16:15 美彩心 YUKA		15:15-15:45 エアロ入門 間宮	要予約 15:15-16:15 UBOUND 田島			16:00
16:30													16:30
17:00	16:30-17:15 ZUMBA 川俣	16:30-17:30 UBOUND 福山&祐香	要予約 16:45-17:30 岩盤ヨガ Hayato			16:45-17:45 FIGHT DO 宮川&坂本 &YUKA			16:00-17:00 肋骨 エクササイズ 〜KaQiLa〜 "ce-rr-lus" 間宮	要予約 16:30-17:15 X-55 田島			17:00
17:30													17:30
18:00									17:30-18:30 Strong by ZUMBA 川俣	17:30-18:30 優しい ヴィンヤサヨガ 優	17:30-18:15 美彩心 祐香		18:00
18:30	17:50-18:50 瞑想ヨガ 祐香	17:50-18:50 X-55 福山	要予約 17:45-18:30 岩盤ヨガ ピラティス Hayato				18:05-18:50 岩盤ヨガ 宮川						18:30
19:00													19:00
19:30		要予約 19:10-19:55 KI MAX 福山	要予約 19:10-19:55 美彩心 祐香						19:00-20:00 RITMOS ゆんゆん	19:00-20:00 瞑想ヨガ 祐香	要予約 19:00-20:00 リンバストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート	19:30
20:00				19:30-20:00 BSFサポート									20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30	※岩盤ヨガのレッスンについて※				12月28日～1月5日の期間は施設駐 車場の混雑が予想されます。 車以外(自転車、バイク、シャトルバス 等)のご利用をお勧め致します。 また12月27日～1月2日の期間のみ隣 施設の アートグレイス大宮璃宮 の駐 車場をスタッフの案内なくご利用頂け ますので、こちらをご活用下さい。(上 記期間以外はスタッフの誘導の無い 限りはご利用頂けません、ご了承お 願い致します)				【定員制のクラスについて】 インターネットでのご予約を基本としております。 予約については事前のメールアドレスなどの登録がございますのでス タッフにお問い合わせください。 レッスン予約サイト https://bsf- lesson.com/lessons/calendar/omiya 無断キャンセルが3回以上確認された場合、翌月までの予約ができな くことがあります。 当日のご予約も若干数ですが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10分より受付) 【常温スタジオ、Queenaxでの定員数】 ・ステップ (定員：28名) ・POWER (定員：20名) ・UBOUND (定員：24名) ・FACTOR F (定員：6名) ・X55 (定員：20名) ・TOP RIDE (定員：20名) ・KI MAX (定員：20名) ・DEJAVU (定員：20名) 【岩盤スタジオの注意点】 多くの方にご利用いただくため、2本連続した岩盤クラスのご予約は 1本しか承れません。				
22:00	12月28日～1月3日の特別スケジュールの 期間は岩盤浴の混雑が予想されるため、 岩盤ヨガのレッスンは 全てスタジオHERBSでの実施となります お間違いの無い様ご注意ください 皆様のご理解とご協力をお願い致します												
22:30													
23:00													

来年もやります！
お正月エアロ！
大好評のしエエアロに続いて
来年はねずみ年！
ねずみDEエアロの開催です！
年明けから元気に動きましょう！
夢チューになること間違いなし！



BSF大宮が誇る！
見目麗しき女子3人組による
FIGHT DO
新年からシバかかれたい！
強くなりたいたい！
そこのアナタ！
必見です！