

年末年始特別プログラム

	29日土曜日			30日日曜日			31日月曜日				
時間	スタジオホワイト	スタジオブラック (増設)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (増設)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (増設)	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			9:30
10:00	9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi	10:00-10:45 バレトン mana	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	10:10-10:40 FIGHT DO 30 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki			10:10-10:55 ヨガ miho			10:00
10:30			10:00-11:00 ランニング クラブ 尾澤	10:15-11:00 フローヨガ Ryu	10:55-11:40 UBOUND 45 三浦明日香						10:30
11:00	10:55-11:55 はじめての バレエ Sachi	11:00-11:45 ハタヨガ mana	10:00-11:00 ランニング クラブ 尾澤	11:10-11:55 ジャストストレッチ Ryu	11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki						11:00
11:30			施設外を走ります								11:30
12:00											12:00
12:30		12:05-12:35 UBOUND 30 尾澤			11:55-12:40 KI MAX 45 三浦明日香						12:30
13:00											13:00
13:30	13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口	12:55-13:40 FIGHT DO 45 尾澤	13:00-13:45 岩盤ヨガ YOSHI	12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川	13:00-13:45 X-55 福山						13:30
14:00											14:00
14:30	14:00-15:00 身体を 揺るヨガ YOSHI	14:00-14:45 KI MAX 45 尾澤	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ポルドブラ 長谷川	14:05-14:50 POWER 福山						14:30
15:00											15:00
15:30		15:10-15:40 バースタイルシェイブ STAFF		15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:10-15:55 UBOUND 福山						15:30
16:00	15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:55-16:25 X-55 石山									16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30		16:45-17:30 UBOUND 45 万紀也		17:20-18:05 デトックスヨガ 竹内	17:30-18:15 MEGADANZ 塚田						17:30
18:00											18:00
18:30		17:50-18:35 POWER 45 石山	18:00-18:45 コラーゲン 岩盤ヨガ miki								18:30
19:00				18:25-19:10 リラクゼーション ヨガ 竹内	18:30-19:30 ZUMBA 塚田						19:00
19:30											19:30
20:00	19:30-20:30 デトックスフロ ーヨガ tao	19:15-20:00 DEJAVU MAIKO									20:00
20:30											20:30
21:00	20:45-21:45 ディープリラックス ヨガ tao										21:00
21:30											21:30
22:00											22:00
22:30											22:30
23:00											23:00

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。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。

【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

【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なる場合があります。当日のご予約も弱冠ですが4階カウンター及び電話にて承っております。TEL: 048-669-6611 (9:10より受付)

【常温スタジオ、Queenaxでの定員数】
 ・ステップ (定員: 25名) ・POWER (定員: 20名) ・UBOUND (定員: 24名)
 ・X55 (定員: 20名) ・ファクターF (定員: 6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。



年末年始特別プログラム

時間	1日 火曜日			2日 水曜日				3日 木曜日				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)	岩盤スタジオ	スタジオ HERBS		サーキット Queenax
9:30									9:15-10:00 モーニング フローヨガ miho				9:30
10:00				9:45-10:30 ニューイヤー モーニングヨガ りえ									10:00
10:30										要予約			10:30
11:00		要予約								10:15-11:00 岩盤ヨガ miho			11:00
11:30		10:45-11:45 POWER CARDIO 田島		10:45-11:45 OXIGENO りえ	11:00-11:45 X-55 田島			11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori				要予約	11:30
12:00		RADICAL POWER		RADICAL OXIGENO	RADICAL X55							RADICAL FACTORE	12:00
12:30		要予約		12:05-13:05 初めてのヨガ ~relax~ りえ				12:05-12:50 POWER CARDIO 田島	12:10-12:40 KI MAX 大場				12:30
13:00		12:05-13:05 X-55 田島			RADICAL POWER			12:05-12:50 サルセッション 栗原	RADICAL KIMAX				13:00
13:30		RADICAL X55							要予約				13:30
14:00		要予約	要予約	13:20-14:20 背骨メンテナンス ヨガ ~新年はまず姿勢~ oga	13:10-14:10 UBOUND 田島	13:30-14:15 岩盤ヨガ 宮川				13:00-13:45 POWER 大場			14:00
14:30		13:30-14:30 UBOUND 田島	Hot Collagen Studio		RADICAL UBOUND								14:30
15:00			14:30-15:15 岩盤ヨガ 間宮	14:30-15:15 骨盤調整ストレッチ MIYUKI	14:30-15:15 FIGHT DO 宮川	14:40-15:25 岩盤ヨガ ~burning~ oga	14:30-15:15 FACTOR F 田島						15:00
15:30	14:50-15:50 FIGHT DO エレメント+45 福山				RADICAL FIGHTDO								15:30
16:00	RADICAL FIGHTDO			15:30-16:30 いのしエアロ 宮川&MIYUKI									16:00
16:30		要予約						14:05-14:50 ピラティス 鈴木					16:30
17:00		16:10-16:55 X-55 福山						15:15-16:00 リンパヨガ kyomi					17:00
17:30		RADICAL X55											17:30
18:00	17:00-18:00 フラダンス マーフィー邦子	要予約	17:00-17:45 美彩心 Akiko	16:45-17:45 YOGAピラティス 宮川	17:00-17:45 初中級ステップ MIYUKI								18:00
18:30		17:15-18:00 POWER 福山	Hot Collagen Studio										18:30
19:00			18:00-18:45 リンパストレッチ 優										19:00
19:30			19:00-19:45 シェイプリンパ 優										19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30	<p>年末年始も休まず営業致します。 予約の必要なレッスンに関しては、1カテゴリーにつき1レッスンの制限を設けさせていただきます。 より多くのお客様にレッスンをお楽しみ頂けるよう、ご協力をお願い致します。 レッスン開始10分前までに枠に空きがある場合、キャンセル待ちのお客様にレッスン参加の権利は移ります。 レッスン開始30分前より、キャンセルは電話での対応となります、入場がギリギリになる場合も同様にご連絡をお願い致します。 スタジオ直通 TEL: 048-669-6611</p>												21:30
22:00													22:00
22:30	<p>【マークについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> : 初めての方も安心して出られるプログラムとなっております : 岩盤で汗をたくさんかくことのできるプログラムで、飲料水を持参願います : コラーゲンランプ照射レッスンです。女性のみが受講可能です。 : 室内履き（運動靴）が必要なプログラムとなっております 要予約 : web、電話または4階カウンターでの予約が必要なプログラムです 												22:30
23:00	<p>21:10-21:55 FIGHT DO 宮川</p>												23:00