

PROGRAM SCHEDULE 2019年4月 プログラムスケジュール

		月曜日					火曜日					水曜日						
時間	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	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	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	時間		
9:30	9:15-10:00 モーニングヨガ miho		デ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くことができます。 ※土日祝日を除く			9:15-10:15 古典ヨガ 亜矢子	9:15-10:00 Q-Ren ボディメンテナンス 山口永真	9:25-10:10 岩盤ヨガ 玉城			9:15-10:00 モーニング ヨガ りえ					9:30		
10:30	10:10-11:10 機能改善ヨガ oga	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:15-11:00 コラーゲン ~KaQLa~ 間宮	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30-11:00 エアロ入門 加藤	10:15-11:00 ZUMBA 山口永真	10:15-11:00 美軸エクササイズ HIRO	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 機能改善ヨガ Ryu	10:10-10:55 モーニング エアロ (初級) 小高	10:10-10:55 岩盤ヨガ YOSHI	10:15-11:00 コラーゲン 陰ヨガ りえ	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30			
11:30	11:20-11:50 バレエ ストレッチ 齋藤	11:15-12:00 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	11:15-12:15 ひめトレ コンディショ ニング 加藤	11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru	11:10-11:55 美軸エクササイズ HIRO	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 YOGA ピラティス 宮川	11:05-11:50 POWER 大場	11:10-11:55 美尻 トレーニング 田中玲子	11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ Ryu	11:00-11:30 BSFサポート	11:30			
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤	12:15-13:00 ヒップ ファイ ン 秋草 (カラダファイ)		12:20-13:05 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口							12:05-12:35 FIGHT DO 宮川				12:30			
13:30						12:45-13:30 OXIGENO OSAYA	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO				12:20-13:35 大人のバレエ 田中玲子	12:50-13:35 骨盤 ストレッチ 相沢				13:00		
14:30	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー 邦子	13:40-14:25 エアロ中級 熊谷		13:25-14:10 美彩心 Akiko		13:45-14:30 ビューティ ストレッチ HIRO	13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA				13:50-14:35 フラダンス 相沢	13:45-14:30 MEGA DANZ 宮川				14:00		
15:30	14:40-15:25 バランス コーディ ネーション 熊谷	14:35-15:35 ZUMBA 海老名	14:30-15:30 岩盤ヨガ 宮川			14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi					14:50-15:35 機能改善ヨガ mana	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO	14:55-15:40 コラーゲン フラット コンディショ ニング 相沢			15:00		
16:30	15:40-16:10 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:45-16:45 パワーヨガ さいこ		15:45-16:30 岩盤ヨガ 宮川		15:45-16:45 優しい ヴィンヤサ フローヨガ 優	15:45-16:30 KI MAX 大場				15:50-16:35 パレトン mana	15:45-16:30 初めての太極 拳 羽根田	15:50-16:50 美軸 エクササイズ HIRO			16:00		
17:30	16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN			16:15-17:00 FACTOR F 鈴木		16:45-17:30 UBOUND 須藤	16:45-17:30 TOPRIDE 須藤				17:00-17:45 UBOUND 大場					17:30		
18:30	18:10-19:10 SAL SATIION® 栗原	18:05-18:50 UBOUND 田島	18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			17:55-18:40 リラクッ ス ヨガ mana	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤				18:00-18:45 ドラマチック ダンス ストレッチ YASU-CHIN	18:00-18:45 ZUMBA 山口永真				18:30		
19:30		19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:20-20:05 リンパ フローヨガ 優	19:30-20:15 フィットネス コア 小山美南	施設外を走ります	18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:15 HYPER C Akiko	19:00-19:45 リンパ ストレッチ 優			19:00-19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 爆笑! DANCE MIX YASU-CHIN	19:00-19:45 岩盤ヨガ mana	18:55-19:40 コラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN		19:30		
20:30		20:25-21:10 POWER 石山	20:20-21:05 岩盤ヨガ 竹内	19:30-20:00 BSFサポート		19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER 福山	20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie			20:00-21:00 MEGA DANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ mana	20:00-20:45 美彩心 Akiko		20:30		
21:30	20:35-21:20 中国武術 陳式太極拳 羽根田					20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 X55 Akiko	21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie			21:10-21:55 X55 Akiko					21:30		
22:30		21:25-21:55 HYPER C 鈴木				21:35-22:35 フラダンス マーフィー 邦子	21:40-22:25 UBOND 福山									22:30		
23:00																23:00		

RADICAL FITNESS

火曜日「ラディカルDAY」!
ラディカルフィットネスは、2004年にナザニエル・レイバス、ガブリエラ・レイバス夫妻によって最も画期的で革新的なグループフィットネスプログラムをデザイン、開発することを専門にした南米アルゼンチン、ブエノスアイレスで設立されたフィットネスプログラムです!

注目!

都内で大活躍のイケメン
ヨガインストラクター
yoshi
水・金・土・日
絶賛レッスン実施中




【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

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。

X55
ステップ台を使って下半身強化をしつつ、脂肪燃焼や心肺機能向上が狙えます! しっかり追い込めますよ!

■ご注意事項

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室、途中退出はご遠慮下さい。
 ※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
 ※祝日は特別レッスンとなります。 ■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic>

2019年4月 プログラムスケジュール

時間	木曜日					金曜日					土曜日			日曜日			時間		
	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	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	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	
9:30		9:15-10:00 モーニング ヨガ miho				9:15-10:00 OXIGENO りえ	ベーシックヨガ 解剖学的に安全かつ効果的なヨガのポーズをとりましょう。 初めての方はもちろん、慣れた方も今一度ご自身のポーズを見直してみませんか？					9:15-10:00 岩盤ヨガ kaori		9:15-10:00 モーニング ヨガ Ryu				9:30	
10:00						RADICAL OXIGENO					9:30-10:30 モーニング ヨガ 徳島							10:00	
10:30	10:05-10:50 ヨガ 浅野	10:10-10:55 ZUMBA 海老名	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:45 コラーゲン 岩盤ヨガ kaori	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	10:15-11:00 岩盤ヨガ りえ	10:15-11:00 美彩心 STAFF	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:00-10:45 パレトン mana		9:50-10:50 MEGA DANZ MIYUKI	10:15-10:45 FIGHT DO 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki			10:30	
11:00																			11:00
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 MEGA DANZ 浅野	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:05-11:50 モムチャン フィットネス コア Bob_ch	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:15-11:45 DANCE入門 NAO	11:10-11:55 岩盤ヨガ oga		11:00-11:30 BSFサポート	11:00-11:45 ハタヨガ mana		10:45-11:30 美彩心 STAFF	11:05-11:50 UBOUND 三浦明日香	11:10-11:55 岩盤ヨガ miki	11:00-11:30 BSFサポート		11:30	
12:00																			12:00
12:30	12:05-12:50 SAL SATION® 栗原	12:05-12:50 ヨガ棒 oga				12:10-12:55 デトックス ヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO		12:15-13:00 コラーゲン 美背中 エクササイズ oga	12:10-12:55 ファクターF 玉城			12:05-12:50 UBOUND omame	12:05-12:50 KI MAX 三浦明日香			12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:30	
13:00																			13:00
13:30	13:00-14:00 ひめトレ コレクション 加藤	13:10-13:55 TOPRIDE 奥島				13:05-13:50 ヒップファイブ 小林 (カラダファイブ)	13:25-14:10 DEJAVU NAO				13:00-13:45 SAL SATION® 樋口		13:05-13:50 岩盤ヨガ YOSHI	12:45-13:45 JAZZ DANCE 長谷川	13:05-13:50 POWER 三浦明日香	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城			13:30
14:00																			14:00
14:30	14:10-14:55 身体改善 ストレッチ 奥島	14:10-14:55 ステップ初級 相沢				14:05-15:05 古典ヨガ 垂矢子	14:00-14:45 モムチャン フィットネス コア 若杉恵美				14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI		14:15-15:00 大場式 ダイエット塾 大場塾長	14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川	14:05-14:50 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 STAFF			14:30
15:00																			15:00
15:30	15:10-15:55 ラテンエアロ 相沢					15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:15-16:15 UBOUND 田島							15:00-16:00 だれでもかんたん HIPHOP Setu					15:30
16:00																			16:00
16:30	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高				16:00-17:00 肋骨エクササイズ ~KaQiLa~ "ce-rr-lus" 含みver. 間宮													16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00	17:30-18:30 初めてのハレエ 優子	18:00-18:30 POWER 宮川					17:05-17:50 ボディメイク ヨガ YOSHI							17:10-18:10 ベーシック ヨガ YOSHI		17:15-18:00 岩盤ピラティス 鈴木			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	18:45-19:45 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤	19:10-19:55 コラーゲン 岩盤ヨガ 竹内	19:30-20:00 BSFサポート	19:15-20:00 エアロ初級 樋口	19:15-20:00 KI MAX 大場						18:25-19:10 MEGA DANZ MAIKO	18:30-19:15 コラーゲン 岩盤ヨガ miki	18:20-19:20 ZUMBA 山口永真	18:15-19:00 岩盤ヨガ mana			19:30
20:00																			20:00
20:30	20:05-20:50 エアロ中級 佐藤	20:05-20:50 POWER 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川	20:10-20:55 コラーゲン リラックス ヨガ 竹内		20:15-21:00 ピラティス 牛島	20:15-21:00 POWER 石山	20:15-21:00 岩盤ヨガ 樋口	20:15-21:00 コラーゲン 美尻美脚ヨガ 優				19:30-20:15 DEJAVU MAIKO	19:30-20:15 岩盤ヨガ miki	19:20-20:05 ヨガ mana	19:35-20:20 エアロ初級 山口永真			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00	21:30-22:30 ベリーダンス Aya																		22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00

ベーシックヨガ
 解剖学的に安全かつ効果的なヨガのポーズをとりましょう。
 初めての方はもちろん、慣れた方も今一度ご自身のポーズを見直してみませんか？

【エアロ30】
 懐かしい 昭和の歌謡曲の唄と一緒に
 ローズさめる程 シンプルなエアロビクス
 展開。
【KaQiLa~カキラ~】
 慢性的な痛みを抱えているかたでも
 痛みの伴わない手法で
 関節と筋肉を正常な位置へ戻し有酸素
 運動効果が得られる 唯一無二のエクササイズ。



間宮友美IR

BSFサポート
 マシントレーニングの仕方が分からない、何をしたらいいの？
 スタジオプログラムに出てみたいけどどうすればいいの？
 といったジム初心者、不安のある方におススメ！
 スタッフがマシンの使い方から回数など丁寧に説明します。
 これを機にジムで楽しく運動をしてみませんか？
 ご興味ある方はお近くのスタッフ

【大場式ダイエット塾について】 土曜14時から
 このクラスは3か月間で体脂肪率-5%を達成するためのクラスです。本気でダイエットをする気があり、続けられる方のみご参加ください。入塾時に同意書の提出が必要です。機能改善や楽しさには目もくれず、ただひたすらに綺麗でかっこいい体を目指します。食事コントロールも必須です。詳しくは別紙の入塾の掟をご覧ください。

【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://bef-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。
 当日のご予約も随時ですが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)
【常盤スタジオの定員数】
 ・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本連続した岩盤スタジオのご予約は1本しか承れません。

【マークについて】
 ・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
 ・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
 ・ベストスタイル会員・ハーフフリー会員の女性のみご参加頂けるクラスです。コラーゲンランブ無制限レッスンです。女性の方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
 ・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

4月のみ
 担当変更

初・中級者
 向けUB
 初めての方
 大歓迎！

注目!