

PROGRAM SCHEDULE 2020年1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		9:25-10:10 岩盤ヨガ 玉城			9:15-10:00 モーニング ヨガ りえ	「STAFF」表記レッスンについて BSF大宮選抜スペシャルメンバーによるレッスン！誰が来るか楽しみにしてください！ 決まり次第、WEBスケジュールには名前が表示される予定です。			9:30			
10:30	10:10-11:10 機能改善ヨガ 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 miho		10:10-10:30 オリジナル トレーニング	10:30-11:00 エアロ入門 加藤	9:45-10:45 社交ラテン エクササイズ Mamoru			10:10-10:30 オリジナル トレーニング	10:10-10:55 やさしいヨガ Naoko	10:05-10:50 モーニング エアロ (初級) 小高	10:10-10:55 岩盤 ヨガ りえ		10:10-10:30 オリジナル トレーニング	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	10:55-11:55 RITMOS 小谷野美姫			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 健康 ストレッチ 筋トレ 大場	11:10-11:55 美尻 トレーニング 田中玲子	11:00-11:30 BSFサポート	11:30			
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 齋藤	12:15-13:00 ヒップ ファイ ン カラダファイ		12:20-13:05 カラーゲン 岩盤ヨガ 樋口		12:30-13:15 OXIGENO OSAYA	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO			12:05-12:50 岩盤 フローヨガ Naoko	12:20-13:35 大人のバレエ 田中玲子	12:05-12:35 FIGHT DO 宮川			12:30			
13:30	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		13:40-14:25 ストレッチ エクササイズ Akiko		13:45-14:30 ボールDE ゴロゴロ ほくレッチ HIRO	13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA			13:00-13:45 カラーゲン リラックス ヨガ Naoko	13:50-14:35 フラダンス 相沢	12:50-13:35 骨盤 コア ヨガ 相沢			13:30			
14:30	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	14:45-15:45 岩盤ヨガ ~Active~ tao	14:40-15:25 美彩心 Akiko		14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi	14:50-15:20 初めての 新日本舞踊 華音			14:45-15:30 岩盤ヨガ ~Relax~ tao	14:50-15:35 カラーゲン エクササイズ HIRO	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO	14:55-15:40 カラーゲン フラット コンディショ ニング 相沢		14:30			
15:30	15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	16:15-17:00 X-55 田島	16:00-16:45 岩盤ヨガ ~Relax~ tao			15:55-16:55 骨盤ヨガ tao	15:30-16:30 新日本舞踊 華音			15:45-16:15 エキサイト バーン Akiko	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 ハード エクササイズ HIRO		15:30			
16:30	16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN	17:15-18:00 UBOUND 田島				17:50-18:35 JAZZ DANCE UMEZU	17:50-18:35 TOPPRIDE 須藤			18:00-18:45 美腸活 ヨガ 優	18:00-18:45 めぐり改善 リラックスヨ ガ 高橋エマ	17:00-17:45 UBOUND STAFF	18:00-18:30 POWER カーディオ STAFF		16:30			
17:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:15-18:00 UBOUND 田島				18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:45 HYPER C Akiko			19:00-19:45 美腸活 ヨガ 優	19:00-19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 フィジカル トレーニング ヨガ 高橋エマ	18:55-19:40 カラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN		17:30			
18:30	18:10-19:10 SALSATION® 栗原	18:15-19:00 POWER カーディオ 祐香				19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:20-19:35 ELEVEN Akiko			20:05-20:50 シェイプ リンパ 優	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	18:30			
19:30	19:30-20:15 ヨガ棒 oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:15-20:00 骨盤ヨガ miki	19:30-20:00 BSFサポート		20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 X55 Akiko			21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie	21:15-22:00 エアロ中上級 MIYUKI	21:10-21:55 X55 Akiko			19:30			
20:30	20:30-21:15 リラックスヨ ガ oga	20:25-21:10 UBOUND STAFF	20:20-21:05 岩盤 ベーシックヨ ガ miki	20:20-21:05 岩盤 ベーシックヨ ガ miki		21:35-22:35 フラダンス マーフィー邦 子	21:40-22:25 UBOUND 福山			21:40-22:25 UBOUND 福山					20:30			
21:30		21:25-22:10 FIGHT DO 石山	21:15-22:00 美彩心 祐香			22:40-23:10 KI MAX 福山									21:30			
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

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!

大ニュース!
なんと!!!
【Naoko 先生がベ
ストボディ日本大
会で優勝しまし
た!】
先生のレッスンに
参加して凄さを実
感してください!

■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る場合がございます。WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athle>

2020年1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 モーニング ステップ (初心者) 浅野				9:15-10:00 OXIGENO りえ								9:15-10:00 モーニング ヨガ Ryu				9:30
10:30	10:10-10:55 エアロ初心者 浅野		10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:25-11:10 健康 コラーゲン 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		10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:00-10:45 GROOVY RIDE omame	10:00-10:45 岩盤ヨガ 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 リセットヨガ (初級) miki			10:30
11:30	11:05-11:50 健康体操 加藤	10:40-11:40 ZUMBA 海老名	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	11:10-11:55 岩盤ヨガ oga		11:00-11:30 BSFサポート	10:40-11:55 大人のハレエ 徳島	11:00-11:45 ハタヨガ mana	11:05-11:50 パレオン MIYUKI	11:05-11:50 UBOUND 三浦明日香	11:10-11:55 やさしい パワーヨガ (中級) miki	11:00-11:30 BSFサポート		11:30
12:30	12:05-12:50 ヨガ棒 oga	11:55-12:55 SALSATION 栗原				12:10-12:55 デトックス ヨガ 竹内	12:15-13:00 MEGA DANZ HANAKO			12:10-12:55 FACTOR F 玉城	12:00-12:45 UBOUND omame		12:10-12:55 TOPRIDE 三浦明日香					12:30
13:30	13:00-14:00 ひめトレ コンディショニング 加藤	13:10-13:55 TOPRIDE 奥島	13:10-13:55 美背中 エクササイズ oga			13:05-13:50 ヒップファイブ 小林 (カラダファイブ)	13:15-14:00 POWER 相馬			13:05-13:50 体ほくし ヨガ MIHO2	13:00-13:45 X-55 omame		12:45-13:45 JAZZ DANCE 長谷川	13:15-14:00 POWER 三浦明日香	13:15-13:45 QUEEN of サークット YUKA			13:30
14:30	14:10-14:55 エアロ初級 相沢	14:10-14:55 身体改善 ストレッチ 奥島				14:05-15:00 古典ヨガ 亜矢子	14:15-15:00 ステップ初級 田島	14:00-14:45 美尻 トレーニング 田中瑠子		14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 SALSATION 樋口		14:05-14:50 ポルドプラ 長谷川	14:10-14:55 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 KANAMI			14:30
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢	15:10-15:55 UBOUND omame	15:00-15:45 岩盤ヨガ kaori			15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:15-15:45 X-55 田島			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	15:15-16:00 UBOUND STAFF	15:30-16:30 ランニング クラブ Hayato			15:30
16:30	16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高	16:05-16:50 X-55 omame				16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tr-lus 間宮	16:00-16:45 UBOUND 田島			15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:55-16:25 FIGHT DO STAFF		16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 FIGHT DO STAFF				16:30
17:30	16:55-17:55 JAZZ DANCE UMEZU	17:05-17:50 GROOVY RIDE omame			16:45-17:30 FACTOR F Akiko		17:05-17:50 ヨガ 佐藤			17:00-17:45 FACTOR F 田島	16:45-17:45 UBOUND 祐香		17:10-18:10 ビギナー ヨガ YOSHI	17:15-18:00 K-POP DANCE YUKA	17:15-18:00 岩盤ヨガ ビラティス Hayato			17:30
18:30	18:10-18:55 ダンスコンピ ネーション HANAKO	18:00-18:30 POWER 宮川				18:15-19:00 SALSATION 樋口				18:05-18:50 岩盤ヨガ 佐藤	17:55-18:25 ダンス入門 YUKA	17:45-18:30 コラーゲン ビギナーヨガ (初級) miki			18:15-19:00 岩盤ヨガ YUKA			18:30
19:30	19:05-19:50 MEGA DANZ HANAKO	18:45-19:45 YOGA ビラティス 宮川	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤	18:55-19:40 コラーゲン ベーシック ヨガ SATOMI		19:15-20:00 エアロ初級 樋口	19:15-20:00 RITMOS ゆんゆん			19:00-20:00 リンパ ストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート		19:20-20:05 瞑想ヨガ YUKA	19:15-20:00 岩盤 ヲガ ビラティス 玉城	19:30-20:00 BSFサポート			19:30
20:30	20:05-20:50 エアロ初級 佐藤	20:00-20:45 POWER STAFF	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川	20:00-20:45 コラーゲン リラックス ヨガ SATOMI		20:15-21:00 瞑想ヨガ 祐香	20:15-21:00 UBOUND STAFF	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	19:45-20:45 リラックス ヨガ tao	19:45-20:30 RITMOS YUKA	19:45-20:30 岩盤 ヲガ ビラティス 玉城						20:30
21:00		21:00-21:45 FIGHT DO 大場	21:00-21:45 岩盤ヨガ 宮川								20:50-21:35 FIGHT DO 福山							21:00
22:00	21:30-22:30 パーリダンス Aya										21:50-22:20 KI MAX 福山							22:00
22:30		22:00-22:45 KI MAX 大場																22:30
23:00																		23:00

レッスン予約システム
キャンセル期限・ペナルティの変更について
 8月1日よりwebからのキャンセルを「レッスン前日の23:59まで」とさせていただきます。
 【例】レッスンキャンセル時間の期限
 対象レッスン Webキャンセルの期限
 7/31 15:00のレッスン 7/31 14:00まで
 8/1 15:00のレッスン 7/31 23:59まで
 しまうため、ペナルティが発生致します、ご注意ください。
 <ペナルティ該当条件>
 WEB上・お電話 どちらでもキャンセルがなく、参加が確認できないことが3回累積。
 <ペナルティ内容> *変更となります!
 ペナルティ発生日が1日~15日=当月末まで、WEBでの予約がとれなくなります。
 ペナルティ発生日が16日~月末まで=翌月15日まで、WEBでの予約がとれなくなります。
 (当日の電話予約は可)

重要!