

時間	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	
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 垂矢子		9:25-10:10 岩盤ヨガ 玉城			9:15-10:00 モーニングヨガ りえ					
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		10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30-11:00 エアロ入門 加藤	9:45-10:45 社交ラテン エクササイズ Mamoru		10:20-11:05 コラーゲン BSF ヨガ YUKA	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	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 STAFF		
11:30	11:20-11:50 ハレエ 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	10:55-11:55 美軸エクササイズ HIRO		11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 YOGA ビラティス 宮川	11:05-11:50 健康 筋トレ体操 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		
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 (カラダファイン)		12:20-13:05 コラーゲン 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				
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 ホールDE ゴロゴロ ほくレッチ HIRO	13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA	13:45-14:30 岩盤ヨガ SITTING tao	13:00-13:45 コラーゲン 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 ヴェロニク 相沢		12:55-13:40 岩盤ヨガ kaori		
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 STANDING 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 STANDING tao	14:50-15:35 コラーゲン 美軸エクササイズ HIRO		14:50-15:35 身体を伸ばす 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 フット コンディショニング 相沢		
15:30	15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	16:15-17:00 JAZZ DANCE YASU-CHIN	16:00-16:45 岩盤ヨガ SITTING tao		15:55-16:55 ボディメンテナンス tao	15:30-16:30 新日本舞踊 華音	16:00-16:30 エキサイト パーン Akiko	16:00-16:30 エキサイト パーン Akiko	16:00-16:30 エキサイト パーン 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 美軸 ハード エクササイズ HIRO			
16:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:15-18:00 UBOUND 田島		18:10-18:55 ゆったり 岩盤ヨガ 優		17:50-18:35 JAZZ DANCE UMEZU	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤		16:50-17:50 初めてのバレエ 優子	17:00-17:45 UBOUND STAFF				
17:30	18:10-19:10 SALSATION 栗原	19:30-20:15 ヨガ棒 oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:20-20:05 リンパ フローヨガ 優	19:30-20:00 BSFサポート	18:50-19:35 ビラティス UMEZU	19:00-19:45 リンパ ストレッチ 優	19:00-19:45 リンパ ストレッチ 優	19:00-19:45 リンパ ストレッチ 優		19:30-20:00 BSFサポート	19:00-19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 大場式 ボディメイク ダイエット 壺	18:55-19:40 コラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN		
18:30	20:30-21:15 リラックス ヨガ oga	20:25-21:10 UBOUND STAFF	20:20-21:05 岩盤ヨガ 竹内	20:15-21:15 美肌リンパ リラックス 優	20:00-21:00 ランニング クラブ Hayato	19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER 福山	20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:05-20:50 ジェイブ 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		
19:30	21:25-22:10 FIGHT DO 石山			フェイスマッサージ付、コラーゲンシャワーで美肌効果抜群です!	施設外を走ります	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 エアロ中級 MIYUKI		21:15-22:00 エアロ中級 MIYUKI	21:10-21:55 X55 Akiko				
20:30						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	22:40-23:10 KI MAX 福山							
21:30																
22:30																
23:00																

「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。



【リトモスイントラ紹介】  
小谷野美姫 (KOYANO MIHI)  
8歳よりダンスを始め数々のコンテストで優勝  
RAVE2001出演 他イベント、showcaseゲストとして  
参加16歳よりキッズダンスの講師を始める  
火曜10:55~

【リトモスイントラ紹介】  
ゆんゆん  
「私と一緒に楽しく踊って、  
元気としなやかな体を手に入れちゃいましょう」  
金曜19:15~  
土曜12:50~

リトモスとは？  
様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。  
アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、創始者のウリセス・プイグロス (Ulises Puigros) が3ヶ月ごとにアップデートをするフレコリオプログラムです。  
RITMOS®は11曲/1時間の、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。  
使用される音源は音楽著作権をクリア。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などにより構成されています。

【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

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!



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

# 2019年11月 プログラムスケジュール

## 祝・RITMOS導入!

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		要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	要予約 10:15-11:00 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	要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ りえ	要予約 10:15-11:00 美彩心 STAFF	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		要予約 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	要予約 10:10-10:55 コラーゲン リゼットヨガ (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	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	Hot Collagen Studio 11:00-11:30 BSFサポート		11:10-11:55 ビラティス 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	10:40-11:55 大人のバレエ 徳島	11:00-11:45 ハタヨガ mana	要予約 11:00-11:45 美彩心 STAFF	11:05-11:50 UBOUND 三浦明日香	要予約 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	要予約 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		要予約 13:05-13:50 体ほくし ヨガ MIHO2		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	13:15-14:00 POWER 三浦明日香	要予約 13:15-13:45 QUEEN of サーキット 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				14:05-15:05 古典ヨガ 亜矢子	14:30-15:00 X-55 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 ホルドプラ 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	15:00-15:45 岩盤ヨガ kaori				15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:15-16:15 UBOUND 田島		15:10-15:40 ひめトレ ストレッチ masami		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	16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高	15:40-16:25 UBOUND 田島		15:55-16:55 コラーゲン フェイシャル & 美ヨガ (顔ヨガ) みや	要予約 16:45-17:30 FACTOR F Akiko	16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tr-lus 間宮			17:05-17:50 ボディメイク ヨガ YOSHI		16:30-17:15 FACTOR F 田島	16:45-17:30 UBOUND 祐香	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 FIGHT DO STAFF				16:30
17:30	16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU			要予約 18:00-18:30 POWER 宮川		18:15-19:00 SALSATION @ 樋口	18:00-19:00 リラックス ヨガ YOSHI				16:45-17:30 UBOUND 祐香	16:45-17:30 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	18:45-19:30 MEGA DANZ HANAKO	18:45-19:45 YOGA ビラティス 宮川	要予約 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 リラックス ストレッチ 優		18:30-19:30 エナジー フローヨガ tao	18:40-19:25 RITMOS YUKA	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		20:00-20:45 エアロ初級 宮川	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ 佐藤	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		19:30-20:00 BSFサポート	19:45-20:30 K-POP DANCE YUKA	19:20-20:05 瞑想ヨガ 祐香	19:15-20:00 岩盤 ユニティ 玉城	19:30-20:00 BSFサポート			19:30
20:30		21:00-21:45 FIGHT DO STAFF	要予約 21:00-21:45 岩盤ヨガ 宮川									20:50-21:35 FIGHT DO 福山						20:30
21:30	21:30-22:30 バリダンス Ayaa											21:50-22:20 KI MAX 福山						21:30
22:30		22:15-22:45 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!**