

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	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	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		
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)				12:30-13:15 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					13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA		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			14:45-15:30 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 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		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				17:50-18:35 JAZZ DANCE UMEZU	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤		17:50-18:35 JAZZ DANCE UMEZU		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	19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER 福山		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 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	19:30-20:00 BSFサポート		
18:30				20:00-21:00 ランニングクラブ Hayato	20:00-21:00 ランニングクラブ Hayato	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 X55 Akiko		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		
19:30																
20:30																
21:30																
22:30																
23:30																

「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

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！

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・レイバース、ガブリエラ・レイバー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 ヒップファイナル 小林 (カラダファイナル)	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 ボルドプラ 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				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			※全身が有る様とフェイスタルを ご持参ください		17:05-17:50 ボディメイク ヨガ YOSHI				16:45-17:15 エナジー フローヨガ tao	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	18:00-18:30 POWER 宮川	18:45-19:30 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		18:00-19:00 リラックス ヨガ YOSHI	18:15-19:00 SALSATION @ 樋口			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		17:15-18:00 K-POP DANCE YUKA	18:15-19:00 岩盤ヨガ YUKA				18:30	
19:30	18:45-19:30 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 リラックス ストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート	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 (初級) miki	19:15-20:00 岩盤 ユニティ 玉城	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	20:00-20:45 エアロ初級 宮川	20:00-20:45 POWER STAFF	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	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 K-POP DANCE YUKA	19:45-20:30 岩盤 ユニティ 玉城						20:30	
21:00														<b>レッスン予約システム</b> <b>キャンセル期限・ペナルティの変更について</b> 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)					21:00
21:30		21:00-21:45 FIGHT DO STAFF	21:00-21:45 岩盤ヨガ 宮川	【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・ハーフスフリー会員の女性のみご参加頂けるクラス。コラーゲンラン照射レッスン。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		21:15-22:00 X-55 石山	21:15-22:00 美彩心 祐香			20:50-21:35 FIGHT DO 福山	21:50-22:20 KI MAX 福山							21:30	
22:00	21:30-22:30 バリダンス Ayaa																		22:00
22:30		22:15-22:45 KI MAX 大場																	22:30
23:00																			23:00

**重要!**