

PROGRAM SCHEDULE

2019 年 12月 プログラムスケジュール

Rm

祝・RITMOS導入！

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		デイトム会員の方はこちらの マークが付いているレッスンで1 8:00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		要予約 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
10:00																10:00
10:30	10:10-11:10 機能改善ヨガ oga	10:00-11:00 フラダンス 杉本	要予約 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	要予約 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	要予約 10:10-10:55 岩盤 陰ヨガ りえ		10:10-10:30 オリジナル トレーニング	10:30
11:00																11:00
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	要予約 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	要予約 10:55-11:55 美軸エクササイズ HIRO	Hot Collagen Studio	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	要予約 11:10-11:55 美尻 トレーニング 田中玲子	要予約 11:10-11:55 コラーゲン デトックス ヨガ Naoko	11:00-11:30 BSFサポート	11:30
12:00																12:00
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤	12:15-13:00 ヒップ フライン 秋草 (カラダフライン)		要予約 12:20-13:05 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口		12:30-13:15 OXIGENO OSAYA	要予約 12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO	要予約 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	【健康ストレッチ&筋トレ】 前半:肩甲骨回リストレッチ 後半:大筋群筋トレ 筋トレが苦手な方は前半のみの参加OK!			12:30
13:00																13:00
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		要予約 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 ほぐし HIRO	13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA	要予約 13:45-14:30 岩盤ヨガ SITTING tao	Hot Collagen Studio	13:00-13:45 コラーゲン リラックス ヨガ Naoko		12:50-13:35 骨盤 コア ヨガ 相沢	要予約 12:55-13:40 岩盤 リラックスヨ ガ kaori		13:30	
14:00																14:00
14:30																14:30
15:00	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	要予約 14:45-15:45 岩盤ヨガ STANDING tao	要予約 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	要予約 14:45-15:30 岩盤ヨガ STANDING tao	Hot Collagen Studio	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 フラット コンディショ ニング 相沢	要予約 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	
15:30		ZUMBA														15:30
16:00	15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	要予約	要予約 16:00-16:45 岩盤ヨガ SITTING tao					要予約 16:00-16:30 エキサイト バーン Akiko	Hot Collagen Studio		15:50-16:35 初めての太極 拳 羽根田	15:45-16:30 初めての太極 拳 羽根田	要予約 15:50-16:50 美軸 ハード エクササイズ HIRO			16:00
16:30	16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN	16:15-17:00 POWER カーディオ 田島														16:30
17:00																17:00
17:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:15-18:00 UBOUND 田島														17:30
18:00																18:00
18:30	18:10-19:10 SALSATION® 栗原		要予約 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				16:50-17:50 初めての バレエ 優子	17:00-17:45 UBOUND STAFF				18:30
19:00																19:00
19:30	要予約 19:30-20:15 ヨガ棒 oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	要予約 19:20-20:05 リンパ フローヨガ 優	要予約 19:15-20:00 コラーゲン 骨盤ヨガ miki	NEW 19:30-20:00 BSFサポート	18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:15 HYPER C Akiko	要予約 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	要予約 19:00-19:45 岩盤ヨガ mana	要予約 18:55-19:40 コラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN		19:30-20:00 BSFサポート	19:30
20:00																20:00
20:30																20:30
21:00	20:30-21:15 リラックスヨ ガ oga	20:25-21:10 UBOUND STAFF	要予約 20:20-21:05 岩盤 ベーシックヨ ガ miki	要予約 20:15-21:15 美肌リンパ リラックス 優		19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER カーディオ 福山	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	要予約 20:05-20:50 シェイプ リンパ 優	Hot Collagen Studio	20:00-21:00 MEGA DANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ mana	要予約 20:00-20:45 美彩心 Akiko		21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
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

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！

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
るプ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。

※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>

2019年12月 プログラムスケジュール

祝・RITMOS導入！

	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	時間
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
10:00											9:30-10:30 モーニング ヨガ 徳島							10:00
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 リセットヨガ (初級) miki		10:30
11:00																		11:00
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		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	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 大人のハリエ 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 MIYUKI	要予約 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
12:00	フェイススタオルを ご持参ください																	12:00
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			要予約 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
13:00																		13:00
13:30	13:00-14:00 ひめトレ コデ、ジョング 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 hippofain 小林 (カラダファイン)	13:15-14:00 POWER 相馬		要予約 13:05-13:50 体ほぐし 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	要予約 13:15-14:00 POWER 三浦明日香		13:15-13:45 QUEEN of サーキット YUKA	13:30	
14:00																		14:00
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	14:15-15:00 ステップ初級 田島	14:00-14:45 美尻 トレーニング 田中玲子		14:00-15:00 身体を 整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 SALSATION 樋口		14:05-14:50 ボルドブラ 長谷川	要予約 14:10-14:55 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 KANAMI		14:30	
15:00			要予約 15:00-15:45 岩盤ヨガ kaori															15:00
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢	要予約 15:40-16:25 UBOUND 田島				15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:15-15:45 X-55 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	要予約 15:15-16:00 UBOUND STAFF		15:30-16:30 ランニング クラブ Hayato	15:30	
16:00																		16:00
16:30	16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高	16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高				16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ～KaQiLa～ 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
17:00																		17:00
17:30																		17:30
18:00																		18:00
18:30																		18:30
19:00	18:45-19:30 MEGA DANZ HANAKO	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	要予約 19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤	要予約 18:55-19:40 コラーゲン ベーシック ヨガ SATOMI		18:15-19:00 SALSATION 樋口					18:30-19:30 エナジー フローヨガ tao	18:45-19:25 K-POP DANCE YUKA	17:45-18:30 コラーゲン ピキナーヨガ (初級) miki	17:15-18:00 K-POP DANCE YUKA	17:15-18:00 岩盤ヨガ ピラティス Hayato	要予約 18:15-19:00 岩盤ヨガ YUKA		19:00
19:30																		19:30
20:00																		20:00
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	19:30-20:00 BSFサポート	19:45-20:45 リラックス ヨガ tao	19:45-20:30 RITMOS YUKA	19:45-20:30 岩盤 ピラティス 玉城				20:30	
21:00																		21:00
21:30	21:30-22:30 ベリーダンス Ayaa	21:00-22:00 FIGHT DO STAFF	21:00-21:45 岩盤ヨガ 宮川	【マークについて】 ① 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 ② 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 ③ 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。 コラーゲンランニング燃焼レッスン。 女性の方のみが受講可能です。 ④ 室内履き(運動靴)が必要なプログラム となっております ⑤ 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		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)				21:30	
22:00																		22:00
22:30																		22:30
23:00																		23:00

重要！

重要！