

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		デイト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 岩盤ビギ ン 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 マーフィー邦子	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 社交ラン エクササイズ Mamoru			10:10-10:30 オリジナル トレーニング	NEW 10:10- 10:55 健康 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-rr-lus 間宮	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					STAFF					STAFF						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		10:55- 11:55 RITMOS 小谷野美姫	要予約 10:55- 11:55 美輪エクササイズ HIRO		11:00- 11:30 BSFサポート	11:10- 11:55 YOGA ピラティス 宮川	変更！ 健康筋トレ& ストレッチ 11:05- 11:50 HAYATO	要予約 11:10- 11:55 美房 トレーニン グ 田中玲子		11:00- 11:30 BSFサポート	11:30
12:00						11:15- 12:15 ひめトレ コンディショ ニング 加藤										12:00
12:30	12:05- 13:05 大人のバレエ 斎藤	12:15- 13:00 hipp ファイン 秋草 (カラダファイン)	要予約 12:20- 13:05 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口		12:30- 13:15 OXIGENO OSAYA	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			要予約 12:10- 12:40 TRX体幹 トレーニング HAYATO	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 美彩心 Akiko						要予約 13:00- 13:45 コラーゲン リラックス ヨガ Naoko			12:50- 13:35 骨盤 コアエクサ サイズ 相沢	要予約 12:55- 13:40 岩盤 リラックスヨ ガ kaori			13:30
14:00						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 ~Active~ tao			13:50- 14:35 フラダンス 相沢	13:45- 14:30 MEGA DANZ 宮川				14:00
14:30																14:30
15:00	14:40- 15:25 ダンス 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 ~Active~ 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	要予約 14:45- 15:30 岩盤ヨガ ~Relax~ tao	要予約 14:50- 15:35 コラーゲン 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	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																15:30
16:00	15:45- 16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	要予約 16:15- 17:00 X-55 田島	要予約 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	要予約 15:45- 16:15 エキサイト バーン Akiko			15:50- 16:35 バレトン mana	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															16:30
17:00																17:00
17:30	17:15- 18:00 ヨガ tao	17:15- 18:00 UBOUND 田島									16:45- 17:45 初めての バレエ 優子	17:00- 17:45 UBOUND STAFF				17:30
18:00																18:00
18:30	18:10- 19:10 SALSATION® 栗原	18:15- 19:00 POWER カーディオ 祐香				17:50- 18:35 JAZZ DANCE UMEZU	17:50- 18:35 TOPRIDE 須藤		要予約 18:00- 18:45 美陽活 ヨガ 優		18:00- 18:45 めぐり改善 リラックスヨ ガ 高橋エマ	18:00- 19:45 フィジカル トレーニング ヨガ 高橋エマ	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		
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 19:15- 20:00 骨盤ヨガ miki		19:30- 20:00 BSFサポート		19:00-19:10 HYPER C Akiko	要予約 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 フィジカル トレーニング ヨガ 高橋エマ	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 HA-CHAN	要予約 19:30- 20:00 BSFサポート	19:30
20:00						19:45- 20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45- 20:30 POWER 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		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		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			20:40- 21:25 FIGHT DO 福山	20:40- 21:25 X55 Akiko	要予約 21:00- 21:45 岩盤ヨガ Chie								21:00
21:30																21:30
22:00		21:25- 22:10 FIGHT DO 石山									21:15- 22:00 エアロ中上級 MIYUKI	21:10- 21:55 X55 Akiko				22:00
22:30	【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															22:30
23:00																23:00

※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2月 プログラムスケジュール

	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						RADICAL OXIGENO					9:30-10:30 モーニング ヨガ 徳島		要予約					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 10:20-11:05 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		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														RADICAL MEGADANZ	RADICAL FIGHTDO	Hot CollagenStudio		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	フェイスタオルを ご持参ください																	12:00
12:30	要予約 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				要予約 12:10-12:55 FACTOR F 玉城	要予約 12:00-13:00 ボディメイク EX HIRO			要予約 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、ツコグ 加藤	要予約 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 ヒップファイン 小林 (カラダファイン)	13:15-14:00 POWER 相馬	要予約 13:10-13:55 体ほくし ヨガ MIHO2			12:50-13:50 RITMOS ゆんゆん	要予約 13:10-13:55 キックボクシン DE ダイエツ HIRO		12:45-13:45 JAZZ DANCE 長谷川	要予約 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
14:00																		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	要予約 14:15-15:00 ステップ初級 田島	要予約 14:10-14:55 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	14:05-14:50 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	要予約 14:10-14:55 美彩心 KANAMI		14:30
15:00			要予約															15:00
15:30	15:05-15:50 ランニング 相沢	要予約 15:10-15:55 UBOUND STAFF	15:00-15:45 岩盤ヨガ kaori			15:15-15:45 エアロ入門 間宮	要予約 15:15-15:45 X-55 田島				15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF	15:05-15:50 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		要予約 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			要予約 15:55-16:55 健康 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	16:00-16:45 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-rr-lus 間宮	16:00-16:45 UBOUND 田島				15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:55-16:40 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	18:00-18:45 ダンスコンピ ネーション HANAKO	18:00-18:30 POWER 宮川																18:00
18:30																		18:30
19:00	18:55-19:40 MEGA DANZ HANAKO	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤玲子	要予約 18:55-19:40 コラーゲン ベーシック ヨガ SATOMI		19:30-20:00 BSFサポート	19:15-20:00 RITMOS ゆんゆん				18:30-19:30 エナジー フローヨガ tao	18:45-19:30 K-POP DANCE YUKA	18:45-19:30 ハタフロー ヨガ (初・中級) miki		18:15-19:00 ピラティス 玉城	18:15-19:00 岩盤ヨガ YUKA		19:00
19:30																		19:30
20:00																		20:00
20:30	20:05-20:50 エアロ初級 佐藤玲子	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 相馬	20:15-21:00 UBOUND STAFF	20:15-21:00 岩盤ヨガ 樋口			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	21:00-21:45 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。 コラーゲンランブ照射レッスン。 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					20:50-21:35 FIGHT DO 福山				21:30
22:00																		22:00
22:30																		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！