

PROGRAM SCHEDULE

	月曜日				火曜日				水曜日				
時間	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	時間
9:30		岩盤スタジオ オープンスタジオは、2階総合 受付で事前予約 が必要です。				岩盤スタジオ オープンスタジオ は、2階総合 受付で事前予約 が必要です。				岩盤スタジオ オープンスタジオ は、2階総合 受付で事前予約 が必要です。			9:30
10:00			9:15-10:00 モーニングヨガ miho					9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄					9:15-10:00 モーニングヨガ 永井
10:30	10:00 -11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho			10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa	10:15-11:00 岩盤ヨガ マース りえ			10:15-11:00 ハタヨガ 内山	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井			10:30
11:00			10:30-11:15 ハタヨガ 井上				リンパの流れを促進し、インナー マッスルを鍛える事で内分泌代 謝を促進するエクササイズです。						11:00
11:30	11:15-11:45 バレエストレッチ 齋藤				11:10-11:40 エアロ 入門 加藤	11:15-12:00 美軸エクササイズ HIRO				11:15-12:15 大人のJAZZ/ HIPHOP yuki	11:15-12:00 岩盤ヨガ 竹内		11:30
12:00		11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上			11:50-12:20 ひめトレ ユンデ イョング 30 分 加藤								12:00
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 斎藤												12:30
13:00					12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO				12:30-13:30 機能改善ヨガ 竹内				13:00
13:30													13:30
14:00	13:30-14:30 タヒチアンダンス マーフィー邦子				13:45 - 14:30 FIGHT DO45 近澤				13:45-14:30 ラテン 宮川				14:00
14:30													14:30
15:00	14:40-15:40 ZUMBA 海老名	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao			4階予約	14:45 - 15:30 POWER45 近澤			14:45 - 15:30 ベリーダンス Ayaa	14:40-15:25 岩盤ヨガ こみ			15:00
15:30													15:30
16:00	15:50-16:50 骨盤調整 ヨガ tao				15:45-16:45 カラダ メンテナンス ヨガ tao				15:45 - 16:30 ファクターF 近澤	15:40-16:40 美軸エクササイズ HIRO			16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30	17:05 - 18:05 OXIGENO OSAYA				17:00 - 17:45 UBOUND 須藤	17:10-17:55 岩盤ヨガ tao			17:00 - 17:45 ボルドブラ Aya				17:30
18:00													18:00
18:30		18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑			18:00 - 18:45 POWER45 須藤				18:00 - 18:45 ZUMBA Aya				18:30
19:00													19:00
19:30	19:15-20:15 骨盤調整 ヨガ 高畑	19:00-19:45 岩盤ヨガ 早川			19:00 - 20:00 FIGHT DO 須藤	19:00-19:45 リンバストレッチ 春山優子			19:00 - 19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI				19:30
20:00													20:00
20:30		20:00-20:45 岩盤ヨガ 早川				20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie			20:00 - 20:45 MEGADANZ MIYUKI	20:00-20:45 岩盤ヨガ 早川			20:30
21:00	20:30 - 21:15 ZUMBA AKANE				20:15-21:15 ZUMBA Uda								21:00
21:30		21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内							21:00-21:45 FIGHT DO 尾澤	21:00-22:00 岩盤ヨガ 早川			21:30
22:00	21:30 - 22:15 HIPHOP AKANE				21:30-22:15 UBOUND OZAKI	21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie							22:00
22:30									22:00-23:00 タヒチアンダンス マーフィー邦子				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

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室はご遠慮下さい。
※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ります。 ■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic.html>

2017年9月23日更新

	木曜日				金曜日				土曜日			日曜日			
時間	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	時間
9:30		岩盤スタジオ オープンスタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です。				岩盤スタジオ オープンスタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です。				岩盤スタジオ オープンスタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です。			岩盤スタジオ オープンスタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です。		9:30
10:00			9:15-10:00 モーニングヨガ アース りえ				9:15-10:00 モーニングヨガ アース りえ								10:00
10:30	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川				10:00-10:45 フラダンス マーフィー邦子				10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi			10:00 - 11:00 MEGADANZ MIYUKI	世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜びを味わえます。 その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを提供できるダンスプログラムです		10:30
11:00		10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ				10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ									11:00
11:30	11:00-11:45 ZUMBA 佐川				11:00-11:45 コア コデ・イェンギ 尾澤				11:15-12:15 はじめての バレエ Sachi			11:10-11:55 バレトン MIYUKI			11:30
12:00	12:00-12:30 エアロ 入門 加藤	11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内			12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA	11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内									12:00
12:30			究極(エクストリーム)の55分間を演出する全身シェイプアッププログラムです。 ステップ台と自重による負荷により、特にロウアーボディー(下半身)を中心に徹底的に追い込んでいきます。									12:05-12:50 FIGHT DO45 尾澤	時間変更 日曜のファイドウは不定期開催となります 10月は8日、15日、30日に実施いたします！		12:30
13:00	13:15-14:15 ひめトレ コデ・イェンギ 60 加藤	12:30-13:15 岩盤ピラティス 佐川							12:30-13:15 ラテンエアロ 樋口						13:00
13:30					13:00-13:45 ヒップフライン カラダフライン 小林				13:30-14:30 スローヨガ YOSHI			13:00 - 13:45 ハタヨガ Tomoyo	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		13:30
14:00	4階予約				4階予約					13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口					14:00
14:30	14:00-14:30 POWER30 近澤			14:00-14:30 サークル トレーニング 加藤	14:00 - 14:30 X55 - 30 田島							14:00 - 14:45 デトックスヨガ Tomoyo			14:30
15:00					4階予約	14:45-15:30 肋骨 エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮			14:40 - 15:25 モナリザ エクササイズ 本庄						15:00
15:30		14:45 - 15:30 OXIGENO 近澤		15:00-15:30 リズム サーキット STAFF	14:45 - 15:45 UBOUND60 田島			15:00-15:30 リズム サーキット STAFF				15:00 - 15:45 HIPHOP ダンス Setu			15:30
16:00	4階予約							4階予約	15:35 - 16:20 ポルドブラ Aya						16:00
16:30	15:40 - 16:25 UBOUND 田島				16:00-16:45 KaQiLa ce - rr - lus 間宮			16:00-16:45 ファクターF 田島				16:00-16:45 姿勢調整ヨガ YOSHI	深い呼吸を行いながら連続して比較的ハードなポーズをとっていくことで脂肪燃焼効果が期待できるレッスンです。 全身の筋肉を使って筋力トレーニングとしても効果的です		16:30
17:00									16:35 - 17:20 UBOUND 須藤						17:00
17:30	17:00-18:00 YOGA ピラティス 宮川				17:00 - 18:00 OXIGENO 近澤							17:00-18:00 アクティブヨガ YOSHI			17:30
18:00		キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルーツの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています							17:40-18:40 大人のバレエ 佐川						18:00
18:30	18:10 - 18:55 FIGHT DO 宮川				18:15 - 18:45 ファイティング カラダフライン 小林			18:15-18:45 オリジナル レッスン STAFF				18:15 - 19:15 ZUMBA AKANE			18:30
19:00				4階予約											19:00
19:30	19:05-19:50 JAZZ DANCE UMEZU	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤		19:00-19:45 ファクターF 近澤	19:00 - 19:45 エアロ 初中級 樋口	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 尾澤			18:55-19:40 ZUMBA45 佐川		19:00-19:30 オリジナル レッスン STAFF				19:30
20:00										19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie		19:30 - 20:15 HIPHOP AKANE	19:15-20:00 岩盤ヨガ 金		20:00
20:30	20:00-20:45 エアロ中級 佐藤	20:00-20:45 OXIGENO 近澤			4階予約	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口									20:30
21:00			サスペンションストラップやボールなどを使用した自重トレーニングを楽しく行っていきます。TRXの使い方が分からない方にも丁寧にお伝えします		20:15 - 21:00 POWER45 MICKEY		20:15-21:00 ハタヨガ YOSHI								21:00
21:30									20:30-21:30 リラックスヨガ Chie						21:30
22:00					21:15-22:15 癒しのヨガ YOSHI										22:00
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa														22:30
23:00															23:00

【定員制のクラスについて】
当日のご予約で4階カウンター及び電話にて承っております。TEL：048-669-6611（9時より受付）

- STEP（定員：25名）
- POWER（定員：24名）
- UBOUND（定員：24名）
- X55（定員：20名）
- ファクターF（定員：6名）

【岩盤&オープンスタジオ予約】
当日のご予約で2階総合受付カウンター及び電話にて承っております。
多くの方にご利用いただくため、2本連続した岩盤ヨガクラスのご予約は1本しか承れません。
無断キャンセルが連続した場合、次回以降の予約をお断りする場合があります。