

PROGRAM SCHEDULE

2017.10 プログラムスケジュール

| 時間 | スタジオ | 岩盤スタジオ | オープンスタジオ | サークル Queenax | スタジオ | 岩盤スタジオ | オープンスタジオ | サークル Queenax | スタジオ | 岩盤スタジオ | オープンスタジオ | サークル 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。 | | | |
| 10:00 | | 10:00-11:00 フラダンス 杉本 | | 9:15-10:00 モーニングヨガ miho | | 10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa | | 9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄 | | 10:15-11:00 ハタヨガ 内山 | | 9:15-10:00 モーニングヨガ 永井 | |
| 10:30 | | 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho | | 10:30-11:15 ハタヨガ 井上 | | 10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ | | | | 10:15-11:00 ハタヨガ 永井 | | 10:00 | 10:30 |
| 11:00 | | 11:15-11:45 バレエストレッチ 斎藤 | | 11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上 | | 11:10-11:40 エアロ 入門 加藤 | | 11:15-12:00 美輪エクササイズ HIRO | | 11:15-12:15 大人のJAZZ/HIPHOP yuki | | 11:15-12:00 岩盤ヨガ 竹内 | |
| 11:30 | | 12:00-13:00 大人のバレエ 斎藤 | | 12:00-13:00 パーティイーフィットネス マーフィー邦子 | | 11:50-12:20 ひめトレ コデイショニング 30' 加藤 | | 12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO | | 12:10-13:10 アースヨガ りえ | | 12:35-13:05 サークルトレーニング 加藤 | |
| 12:00 | | 13:30 | | 13:45-14:30 FIGHT DO45 近澤 | | 13:45-14:30 美くびれ ストレッチ HIRO | | 13:45-14:30 ラテン 宮川 | | 12:30-13:30 機能改善ヨガ 竹内 | | 12:45-13:00 ファクターF 鈴木 | |
| 12:30 | | 14:00 タヒチアンダンス マーフィー邦子 | | 14:45-15:30 POWER45 近澤 | | 14:45-15:30 リズム サークル STAFF | | 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 リズム サークル STAFF | |
| 13:00 | | 14:30 | | 15:45-16:45 カラダ メンテナンス ヨガ tao | | 15:45-16:45 ファイアーポイントヨガ tao | | 15:45-16:45 ファイアーポイントヨガ tao | | 15:45-16:45 パレトン こみ | | 15:30-16:15 初めての太極拳 羽根田 | |
| 13:30 | | 15:00 ZUMBA 海老名 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:30 | |
| 14:00 | | 15:30 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:30 | |
| 14:30 | | 15:40 | | 17:30 | | 17:30 | | 17:30 | | 17:30 | | 18:00 | |
| 15:00 | | 16:00 | | 18:00 | | 18:00 | | 18:00 | | 18:00 | | 18:30 | |
| 15:30 | | 16:30 | | 18:30 | | 18:30 | | 18:30 | | 18:30 | | 19:00 | |
| 16:00 | | 17:00 | | 19:00 | | 19:00 | | 19:00 | | 19:00 | | 19:30 | |
| 16:30 | | 17:30 | | 19:30 | | 19:30 | | 19:30 | | 19:30 | | 20:00 | |
| 17:00 | | 18:00 | | 19:00-19:45 岩盤ヨガ 早川 | | 19:00-20:00 FIGHT DO 須藤 | | 19:00-19:45 リンパストレッチ 春山優子 | | 19:00-19:45 骨盤調整ストレッチ MIYUKI | | 20:00-20:45 MEGADANZ MIYUKI | |
| 17:30 | | 18:30 | | 19:15-20:15 骨盤調整 ヨガ 高畑 | | 19:15-21:15 ZUMBA Uda | | 20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie | | 20:00-20:45 岩盤ヨガ 早川 | | 20:00-20:45 岩盤ヨガ 早川 | |
| 18:00 | | 19:00 | | 20:00 | | 20:15-21:15 ZUMBA Uda | | 21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie | | 21:00-21:45 FIGHT DO 尾澤 | | 21:00-22:00 岩盤ヨガ 早川 | |
| 18:30 | | 19:30 | | 20:30 | | 21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内 | | 21:30-22:15 UBOUND OZAKI | | 21:00-22:00 岩盤ヨガ Chie | | 21:00-22:00 岩盤ヨガ 早川 | |
| 19:00 | | 20:00 | | 21:00 | | 21:30-22:15 HIPHOP AKANE | | | | 22:00-23:00 タヒチアンダンス マーフィー邦子 | | | |
| 19:30 | | 20:30 | | 21:30 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 21:00 | | 22:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | 21:30 | | 22:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | 22:00 | | 23:00 | | | | | | | | | |
| 21:30 | | 22:30 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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

| 時間 | スタジオ | 岩盤スタジオ | オープンスタジオ | サークル Queenax | スタジオ | 岩盤スタジオ | オープンスタジオ | サークル Queenax | スタジオ | 岩盤スタジオ | サークル Queenax | スタジオ | 岩盤スタジオ | サークル Queenax | 時間 | | |
|-------|--|---|------------------------------------|-----------------|---|---|------------------------------------|--|------|--|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:30 | 9:45-10:45 大人のバレエ 佐川 | 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。 | 9:15-10:00 モーニングヨガ アース りえ | | | 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。 | 9:15-10:00 モーニングヨガ アース りえ | | | 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。 | | | | 10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi | 10:00-11:00 MEGADANZ MIYUKI | 10:30 | |
| 11:00 | 10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ | | 10:00-10:45 フラダンス マーフィー邦子 | | 10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ | 10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 竹内 | | 10:30-11:15 デトックスヨガ 竹内 | | | | | | | | 11:00 | |
| 11:30 | 11:00-11:45 ZUMBA 佐川 | | | | 11:00-11:45 コア コンディショニング 尾澤 | | | | | | | | 11:10-11:55 バレトン MIYUKI | 11:10-11:55 バレトン MIYUKI | 11:30 | | |
| 12:00 | ZUMBA NEW | 11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内 | | | 11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内 | | | 11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内 | | 11:15-12:15 はじめての バレエ Sachi | | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | 12:00-12:30 エアロ 入門 加藤 | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | NEW | 12:30-13:15 岩盤ピラティス 佐川 | | | 12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA | | | 12:30-13:15 ラテンエアロ 桶口 | | | | | | | | 13:00 | |
| 13:30 | 13:15-14:15 ひめトレ コンディショニング 60 加藤 | | | | 13:00-13:45 ヒップファイン カラダファイン 小林 | | | 13:30-14:30 スローヨガ YOSHI | | | | | | | | 13:30 | |
| 14:00 | 4階予約 | | | | 14:00-14:30 サークル トレーニング 加藤 | | 4階予約 | 14:00-14:30 X55 - 30 田島 | | 14:45-15:30 筋骨 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 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:00-14:30 POWER30 近澤 | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 | |
| 15:00 | 14:45-15:30 OXIGENO 近澤 | バーベルとステップ台を 使用した全身の筋力向上を 目的としたラディカルフィット トネスを 代表する「筋コンディショニ ング系」プログラムです | | | 15:00-15:30 リズム サークル STAFF | | 4階予約 | 14:45-15:30 筋骨 エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮 | | 15:00-15:30 リズム サークル STAFF | | 15:00-15:45 モナリザ エクササイズ 本庄 | | | | 15:00 | |
| 15:30 | 15:30 RADICAL OXIGENO | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | 4階予約 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | 15:40-16:25 UBOUND 田島 | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | 17:00-18:00 YOGA ピラティス 宮川 | キックボクシング、ムエタイ、 マーシャルアーツの動きを 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 | | | 17:00-18:00 OXIGENO 近澤 | | | 17:00-18:00 OXIGENO 近澤 | | 18:15-18:45 ファイティング グリップ カラダファイン 小林 | | 18:15-18:45 オリジナル レッスン STAFF | | 18:15-18:40 大人のバレエ 佐川 | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | 18:10-18:55 FIGHT DO 宮川 | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | 19:00-19:50 JAZZ DANCE UMEZU | | | | 19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤 | | 4階予約 | 19:00-19:45 エアロ 初中級 桶口 | | 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 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 20:00 | 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 桶口 | | 20:15-21:00 POWER45 MICKEY | | 19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie | | 19:30-20:15 HIPHOP AKANE | | | 20:30 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | 21:00-21:45 FIGHT DO 近澤 | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | 22:00-23:00 ペリー・ダンス Ayaa | | | | | | | | | | | | | | | 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。