

PROGRAM SCHEDULE 2017.10 プログラムスケジュール

2017年10月2日更新

時間	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	
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。	9:15-10:00 モーニングヨガ miho			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。	9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄			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 永井		9:30
10:00													10:00
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 マーズ 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										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 ヨガ 加藤								12:00
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 齋藤												12:30
13:00					12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO								13:00
13:30							12:10-13:10 アースヨガ りえ			12:30-13:30 機能改善ヨガ 竹内			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		14:30-15:15 岩盤ヨガ tao			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	14:40-15:40 ZUMBA 海老名			15:00-15:30 リズム サーキット STAFF									15:30
16:00					15:45-16:45 カラダ メンテナンス ヨガ tao								16:00
16:30	15:50-16:50 骨盤調整 ヨガ tao									15:45-16:45 バレトン こみ	15:40-16:40 美軸エクササイズ HIRO		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 バルドフラ 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 リンパストレッチ 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				21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie				21:00-21:45 FIGHT DO 尾澤	21:00-22:00 岩盤ヨガ 早川		21:30
22:00	21:30-22:15 HIPHOP AKANE				21:30-22:15 UBOUND OZAKI								22:00
22:30													22:30
23:00										22:00-23:00 タヒチアンダンス マーフィー邦子			23:00

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。

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。

女性らしいメリハリのある身体作りを行うため、筋トレ&有酸素でしっかり鍛えます！

筋膜リリースとヨガを組み合わせ、凝り固まった筋膜や筋肉にアプローチし、関節や骨を緩めていく事で身体全身を整えていくクラスです。

フェイスタオルをご持参ください

ゆったりした動きの中で、精神力や集中力を養うことができ、筋力や体幹力も向上させることができます。こちらのレッスンはフィットネス会員様以外の方も楽しみいただけます

ゆったりした動きの中で、精神力や集中力を養うことができ、筋力や体幹力も向上させることができます。こちらのレッスンはフィットネス会員様以外の方も楽しみいただけます

パレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指すプログラム。脂肪燃焼も期待できます！

美しくエレガントな動きで体幹を鍛えるエクササイズです。簡単なダンスを基調としたプログラムです。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。

不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック！

【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

こちらのマークはデイトタイム会員様もご参加いただけるレッスンを示しています。

NEW

NEW

NEW

担当変更

時間変更

担当変更

担当変更

NEW

NEW

※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。

2017年10月2日更新

■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic.html>

時間	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	
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。	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。		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														10:00	
10:30	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川	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			10:00-11:00 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			10:30-11:15 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 コデ・イェン 尾澤							11:10-11:55 バレトン MIYUKI		11:30	
12:00	NEW 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						12:05-12:50 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!	12:00	
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。											12:30	
13:00	NEW 12:45-13:45 ひめトレ コデ・イェン 60 加藤	12:30-13:15 岩盤ピラティス 佐川			13:00-13:45 ヒップフライン カラダフライン 小林							13:00-13:45 ハタヨガ Tomoyo	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城	13:00	
14:00	4階予約				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					14:45-15:30 肋骨 エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮									14:30	
15:00					14:45-15:30 肋骨 エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮									15:00	
15:30					16:00-16:45 KaQiLa ce-rr-lus 間宮									15:30	
16:00														16:00	
16:30														16:30	
17:00														17:00	
17:30	17:00-18:00 YOGA ピラティス 宮川				17:00-18:00 OXIGENO 近澤									17:30	
18:00					18:15-18:45 ファイティング カラダフライン 小林									18:00	
18:30	18:10-18:55 FIGHT DO 宮川													18:30	
19:00														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 エアロ 初中級 樋口	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 尾澤						19:00-19:30 オリジナル レッスン STAFF	19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie	19:15-20:00 岩盤ヨガ 金	19:30
20:00														20:00	
20:30	20:00-20:45 エアロ中級 佐藤	20:00-20:45 OXIGENO 近澤			20:15-21:00 POWER45 MICKEY	20:15-21:00 ハタヨガ YOSHI								20:30	
21:00														21:00	
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤				21:15-22:15 癒しのヨガ YOSHI									21:30	
22:00														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。