

PROGRAM SCHEDULE

2017.11 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	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。	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													
10:30	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		10:00-10:30 オリジナル レッスン STAFF	10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa	10:15-11:00 岩盤ヨガ マース りえ		10:00-10:30 オリジナル レッスン STAFF	10:15-11:00 ハタヨガ 内山	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井		10:00-10:30 オリジナル レッスン STAFF	10:30
11:00			10:30-11:15 ハタヨガ 井上										
11:30	11:15-11:45 バレエストレッチ 齋藤	11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上	こちらのマークはデイトム 会員様もご参加いただける レッスンを示しています。		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 美尻トレーニング Reiko			11:30
12:00					11:50-12:20 ひめトレ コデ ィャング 30 加藤								
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	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！				12:30-13:30 テーマパーク ダンス Reiko		4階予約 12:45-13:30 ファクターF 鈴木	13:00
13:30	時間変更												
14:00	13:20-14:20 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 ビューティ ストレッチ HIRO			
14:30	時間変更				4階予約								14:30
15:00	14:30-15:30 ZUMBA 海老名	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao		15:00-15:30 オリジナル レッスン STAFF	14:45 - 15:30 POWER45 近澤			15:00-15:30 オリジナル レッスン 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 オリジナル レッスン STAFF	15:00
15:30	ZUMBA												
16:00	時間変更	ダイナミックストレッチ、ピ ラティス、ヨガ、太極拳など の要素を取り入れ、身体 の運動性、協調性を養っ ていきます			15:45-16:45 カラダ メンテナンス ヨガ tao	筋膜リリースとヨガを組み合わせ、 凝り固まった筋肉や筋肉にアプ 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		15:45-16:30 ファクターF 近澤	15:45 - 16:45 バレトン こみ	15:40-16:40 美軸エクササイズ HIRO	15:30-16:15 初めての太極拳 羽根田		16:00
16:30	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao						フェイスタオルを ご持参ください						
17:00	時間変更	お尻をしっかり動かすこと に特化したプログラム。お尻 を機能的に動かすことにより 他部位の機能改善効果も狙 います			4階予約								17:00
17:30	17:00 - 18:00 OXIGENO OSAYA				17:00 - 17:45 UBOUND 須藤	17:10-17:55 岩盤ヨガ tao	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。		17:00 - 17:45 ホルドブラ Aya		17:00-17:30 オリジナル レッスン STAFF		17:30
18:00	NEW	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	18:15 - 19:00 hipフライン カラダフライン 秋草												18:30
19:00		担当変更											19:00
19:30	19:00-19:45 岩盤ヨガ chiaki	担当変更			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 ストレッチ MIYUKI				19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑												20:00
20:30		20:00-20:45 岩盤ヨガ chiaki			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	不安定なトランポリンの弾 力面で行うエクササイズは、 心肺機能が体幹(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！			20:15-21:15 ZUMBA Uda			4階予約	21:00-21:45 X55 Akiko	21:00-22:00 岩盤ヨガ 早川			21:00
21:30	ZUMBA		21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内			4階予約	21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie						
22:00	21:30 - 22:15 HIPHOP AKANE				21:30-22:15 UBOUND 万紀也								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

※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10月21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			10:00-10:30 オリジナル レッスン STAFF	10:00-10:45 フラダンス マーフィー邦子			10:00-10:30 オリジナル レッスン STAFF	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		10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 竹内		NEW										11:30
12:00	ZUMBA	11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内				11:00-11:45 ピラティス 玉城			11:15-12:15 はじめての バレエ Sachi			11:10-11:55 バレトン MIYUKI			12:00
12:30	12:00-12:30 エアロ 入門 加藤					11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内									12:30
13:00		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 樋口			12:05-12:50 FIGHT DO45 宗形	担当変更		13:00
13:30	12:45-13:45 ひめトレ ヨガ 60 加藤					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	13:30
14:00	4階予約				4階予約				13:30-14:30 スローヨガ YOSHI	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 X55 - 30 田島							14:00 - 14:45 デトックスヨガ Tomoyo			14:30
15:00		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 オリジナル レッスン STAFF	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				14:45 - 15:45 UBOUND60 田島			15:00-15:30 オリジナル レッスン STAFF				15:00 - 15:45 HIPHOP ダンス Setu			15:30
16:00	15:40 - 16:25 UBOUND 田島							4階予約							16:00
16:30					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	ヨガの基本に立ち返り、シンプルな動き、ポーズを楽しむレッスンです。		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 ベージュヨガ 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													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				17:40-18:40 大人のバレエ 佐川						18:30
19:00				4階予約								18:15 - 19:15 ZUMBA AKANE			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 リンバストレッ チ 香山優子			18:55-19:40 ZUMBA45 佐川			ZUMBA			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	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		4階予約	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口									20:30
21:00					20:15 - 21:00 POWER45 MICKEY		20:15-21:00 ハタヨガ YOSHI								21:00
21:30	21:00 - 21:45 FIGHT DO 近澤								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										
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス 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。