

PROGRAM SCHEDULE 2017.7 プログラムスケジュール

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。	NEW 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	NEW 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:30 リズム サーキット STAFF		10:00-11:00 バリードダンス Ayaa	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ	10:00-10:30 リズム サーキット STAFF		10:15-11:00 機能改善 カラダファイ 広沢	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	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 里見 茜		11:30
12:00		11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上		11:50-12:20 コンディショ ンリカバリー 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				12:10-13:10 イントリニティ りえ	12:35-13:05 サークル トレーニング 加藤		12:30-13:30 パワー ヨガ 里見 茜		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 美しく ストレッチ HIRO		13:45-14:30 ラテン 宮川			14:00
14:30				RADICAL FIGHT DO									14:30
15:00		14:30-15:15 岩盤ヨガ tao		4階予約	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao						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	14:45-15:30 POWER45 近澤			15:00-15:30 リズム サーキット STAFF		14:45-15:30 バリードダンス Ayaa		15:00-15:30 リズム サーキット STAFF		15:30
16:00													16:00
16:30	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				15:45-16:00 ファクターF エレメント 16:00-16:30 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		16:30
17:00													17:00
17:30	17:05-18:05 OXIGENO OSAYA			4階予約	17:00-17:45 UBOUND 須藤					17:00-17:45 バルドフラ Aya	17:00-17:30 オリジナル レッスン STAFF		17:30
18:00													18:00
18:30		18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑		4階予約	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 リア			19:00-20:00 FIGHT DO 須藤	19:00-19:45 ホットピラティス 小林ひと美			19:00-19:45 キック ボクササイズ MIYUKI				19:30
20:00					RADICAL FIGHT DO								20:00
20:30		20:00-20:45 岩盤ヨガ リア				20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie			20:00-20:45 MEGADANZ MIYUKI	20:00-20:45 肩甲骨ヨガ 早川			20:30
21:00	20:30-21:15 ZUMBA AKANE				20:15-21:15 ZUMBA 小林ひと美								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 フィットネスフラ 小林ひと美	21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie				RADICAL FIGHT DO			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

NEW
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。

NEW
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。

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。

傾斜状のフィットネスボードの上
で、筋力、バランス、柔軟性、
コーディネーションなどを総合
的にトレーニングできます。

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、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

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、協働性を養っ
ていきます

不安定なトランポリンの弾
み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
！

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。

身体の軸となる体幹部を意識し、
しなやかな美しい身体のラインを
つくりあげます

【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>

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		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	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	10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF		10:00-11:00 MEGADANZ MIYUKI			10:30
11:00			10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 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											11:30
12:00	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				11:15-12:00 FIGHT DO45 尾澤			12:00
12:30	12:00-12:45 エアロ 入門 加藤			12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA											12:30
13:00	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
13:30	13:00-13:45 コンディショ ンリカバリー 加藤														13:30
14:00	4階予約			14:00-14:30 サークル トレーニング 加藤				13:30-14:30 シェイプアップ ヨガ YOSHI							14:00
14:30	14:00-14:30 POWER30 近澤			14:00-14:30 X55-30 田島											14:30
15:00	14:45-15:30 OXIGENO 近澤			14:45-15:30 肋骨 エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮											15:00
15:30	4階予約			15:00-15:30 リズム サーキット STAFF				15:00-15:30 リズム サーキット STAFF							15:30
16:00	15:40-16:25 UBOUND 田島			16:00-16:45 KaQiLa ce-rr-lus 間宮											16:00
16:30	4階予約							16:00-16:15 ファクターF エレメント 16:15-16:45 ファクターF 田島							16:30
17:00	17:00-18:00 YOGA ピラティス 宮川			17:00-18:00 OXIGENO 近澤											17:00
18:00	18:10-18:55 FIGHT DO 宮川			18:15-18:45 かた 7分ビバ 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	19:05-19:50 JAZZ DANCE UMEZU	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤		19:00-19:45 ラテン STEP 樋口	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 尾澤										19:00
19:30								18:55-19:40 ZUMBA45 佐川							19:30
20:00	20:00-20:45 エアロ ベーシック 佐藤	20:00-20:45 OXIGENO 近澤		20:15-21:00 POWER45 MICKEY	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口										20:00
20:30															20:30
21:00	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤							20:30-21:30 リラックスヨガ Chie							21:00
21:30															21:30
22:00	22:00-22:45 バレエダンス Ayaa			21:15-22:15 癒しのヨガ YOSHI											22:00
22:30															22:30
23:00															23:00

身体の中心部(コア)に伴う
部位の可動域を広げたり、
柔軟性を上げたり、引き締
めたりしながら機能改善を
行います

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

肋骨を中心とし、全身の関
節をアプローチ。
機能改善効果を目指します。

別名「メンズKaQiLa」と言わ
れる新しいKaQiLaです。
スポーツを行っている方に
特におすすめで、身体の
パフォーマンスを向上させ
ます。
もちろん女性もOK!

バーベルとステップ台を使用
した全身の筋力向上を
目的としたラジカルフィ
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

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

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

日曜午前のファイトは
不定期開催となります
7月は2日、9日、30日に
実施いたします!

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カ
ット
トレーニングとしても効果的
です

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

【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：20名）
 ・TOP RIDE（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。