

PROGRAM SCHEDULE

2017.8 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。	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		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ	10:00-10:30 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 アースヨガ 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													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 ベリーダンス 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				19:00-20:00 FIGHT DO 須藤				19:00-19:45 キック ボクササイズ MIYUKI				19:30
20:00													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 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 肩甲骨ヨガ 早川			21:30
22:00	21:30-22:15 HIPHOP AKANE					21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie							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

【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

NEW

女性らしいメリハリのある身体作りを行うため、筋力と有酸素をしっかり鍛えます！

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

不安定なトランポリンの弾力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！

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

バレエ・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。

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。

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。

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

※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7月27日更新

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。				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		10:00-10:30 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		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										11:30	
12:00	ZUMBA メグ	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	12:00-12:45 エアロ 入門 加藤		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。	12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA									日曜午前のファイドウは 不定期開催となります 8月は13日、27日に 実施いたします! ※13日は時間が異なります	12:30	
13:00		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 コンディショ ンリカバリー 加藤			13:00-13:45 ヒップフライン カラダフライン 小林										13:30	
14:00	4階予約			4階予約					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 サークル トレーニング 加藤					13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口					14:30	
15:00				4階予約										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 UBOUNDGO 田島		15:00-15:30 リズム サーキット STAFF							15:30	
16:00	4階予約													16:00	
16:30	15:40-16:25 UBOUND 田島				16:00-16:45 KaQiLa ce-rr-lus 間宮		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		15:35-16:20 ボルドフラ Aya					16:30	
17:00									4階予約					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														18:00	
18:30	18:10-18:55 FIGHT DO 宮川				18:15-18:45 カラダフライン 小林		18:15-18:45 オリジナル レッスン STAFF							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		19:00-19:15 ファクターF エレメント 19:15-19:45 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														20:00	
20:30	20:00-20:45 エアロ ベーシック 佐藤	20:00-20:45 OXIGENO 近澤		4階予約										20:30	
21:00					20:15-21:00 POWER45 MICKEY									21:00	
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤													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：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。