

PROGRAM SCHEDULE 2017.5 ゴールデンウィーク特別スケジュール

時間	4 / 29 (土)		4 / 30 (日)		5 / 1 (月)			5 / 2 (火)			5 / 3 (水)		
	スタジオ	岩盤スタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ
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。		べールを使い、 いつもと違うベリーを！ ※べールは貸出します			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													
10:30	10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi		10:00 - 11:00 MEGADANZ MIYUKI		10:00 -11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ RIE		10:00-11:00 ベリーダンス ※べール使用 Ayaa	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ		10:15-11:00 機能改善 カラダファイン 広沢	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井	
11:00							10:30-11:15 ハタヨガ 井上						
11:30			筋トレも有酸素も 欲張りなアナタに！ 4階予約		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					
12:00	11:15-12:15 はじめてのバレエ Sachi			11:30-12:30 POWER カーディオ60 Mickey		11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上		11:50-12:20 コンディショニング リカバリー 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	
12:30					12:00-13:00 大人のバレエ 演藤					12:00-13:00 イントロニティ りえ			
13:00	12:30-13:15 ラテンエアロ 樋口							12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO			12:30-13:30 パワー ヨガ 里見 茜		
13:30				13:00 - 13:45 ハタヨガ Tomoyo					15分拡大！				
14:00		13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口			13:30-14:15 ホット ピラティス 玉城	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		13:45-14:45 SUPER 美しくね ストレッチ HIRO	べールを使い、 いつもと違うベリーを！ ※べールは貸出します		
14:30				14:00 - 14:45 デトックスヨガ Tomoyo									
15:00	14:40 - 15:25 モナリザ エクササイズ 本庄		4階予約		14:40-15:40 ZUMBA 海老名	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao		4階予約	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao		14:45 - 15:30 ベリーダンス ※べール使用 Ayaa	14:30-15:15 岩盤ヨガ こみ	
15:30				15:00 - 15:45 ZUMBA STEP 岩崎				14:45 - 15:30 POWER45 近澤					
16:00	15:35 - 16:20 ホルドブラ Aya	アロマの 香りを ご提供します			15:50-16:50 カラダ メンテナンス ヨガ tao			15:45-16:45 アロマ リラックスヨガ tao	リラックスできるよう 香りから働きかけます		15:45 - 16:45 バレトン こみ	15:35-16:35 美軸エクササイズ HIRO	
16:30	4階予約			16:00-16:45 姿勢調整ヨガ YOSHI									
17:00	16:35 - 17:20 UBOUND 須藤	アロマの 香りを ご提供します						4階予約					
17:30				17:00-18:00 パワーヨガ YOSHI	17:00 - 18:00 OXIGENO OSAYA			17:00 - 17:45 TOP RIDE 須藤					水曜日にUBOUNDが お楽しみいただけます！
18:00	17:40-18:40 大人のバレエ 佐川					18:00-18:45 筋膜リリース ヨガ 高畑		4階予約			4階予約		
18:30				18:15 - 19:15 ZUMBA AKANE				18:00 - 18:45 UBOUND 須藤					
19:00													
19:30	18:55-19:40 ZUMBA 佐川					19:00-19:45 岩盤ヨガ リア		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	肩甲骨を動かすことで 得られる効果は 絶大ですよ！	
20:00		19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie		19:30 - 20:15 HIPHOP AKANE	19:15-20:15 アイ (EYE) ヨガ 高畑			19:00 - 20:00 FIGHT DO 須藤					
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	
21:00	20:30-21:30 リラックス ヨガ Chie	疲れ目、ドライアイ、 白内障、老眼など 目に疾患を 抱えている方に オススメです			20:30 - 21:15 ZUMBA AKANE			20:15-21:15 ZUMBA 小林ひと美			4階予約		
21:30						21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内					21:00-21:45 X55 Akiko	21:00-22:00 アロマ リラックスヨガ 早川	
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					
22:30											アロマを使い 芯からリラックス していきます		
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>

時間	5/4 (木)			5/5 (金)			5/6 (土)		5/7 (日)		時間
	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	
9:30	運動がスムーズに行えるよう、カラダを目覚めさせましょう				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。	リンパを刺激しながら溜まった疲れを取り除いていきましょう		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	10:00-10:45 カラダ wake-up カラダファイン				10:15-11:00 リンパ ストレッチ Akiko	10:30-11:15 デトックスヨガ 竹内	10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi		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	11:00~11:15 Core8ダンス エレメント			11:00-11:45 コア コンディショニング 尾澤					4階予約		11:30
12:00	11:20~12:20 Core8ダンス HIRO	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		11:30-12:30 POWER カーディオ60 Mickey		12:00
12:30				12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA							12:30
13:00	12:40-13:25 カラダチェック カラダファイン						12:30-13:15 ラテンエアロ 樋口			筋トレも有酸素も欲張りなアナタに！	13:00
13:30				13:00-13:45 ヒップファイン カラダファイン 小林					13:00 - 13:45 ハタヨガ Tomoyo		13:30
14:00	13:40-14:25 カラダ調整体操 カラダファイン						13:30-14:30 シェイプアップ ヨガ YOSHI	13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口		13:30-14:15 ホット ピラティス 玉城	14:00
14:30				4階予約 14:00 - 14:45 X55 田島					14:00 - 14:45 デトックスヨガ Tomoyo		14:30
15:00	14:40-15:25 格闘技 エクササイズ カラダファイン			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				15:00 - 15:45 UBOUND 田島					15:00 - 15:45 ZUMBA STEP 岩崎		15:30
16:00	4階予約 15:40 - 16:25 POWER45 田島&浅原						15:35 - 16:20 ボルドブラ Aya			アロマの香りを ご提供します	16:00
16:30				16:00-16:45 KaQiLa ce - rr - lus 間宮					16:00-16:45 姿勢調整ヨガ YOSHI		16:30
17:00							4階予約 16:35 - 17:20 UBOUND 須藤			アロマの香りを ご提供します	17:00
17:30	17:00-17:45 コア コンディショニング 尾澤			17:00-17:45 フラダンス マーフィー邦子					17:00-18:00 パワーヨガ YOSHI		17:30
18:00											18:00
18:30				18:05-18:50 J-POPダンス 紫音			17:40-18:40 大人のバレエ 佐川				18:30
19:00									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		19:00-20:00 大好評！ ビンゴ大会	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 尾澤		18:55-19:55 ZUMBA60 佐川	19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie		19:15-20:00 岩盤ヨガ 金	19:30
20:00									19:30 - 20:15 HIPHOP AKANE		20:00
20:30	20:00-20:45 エアロ マニアックス 佐藤	20:00-20:45 岩盤ピラティス Chie		4階予約 20:15 - 21:00 POWER45 MICKEY							20:30
21:00							20:15-21:00 ハタヨガ YOSHI				21:00
21:30	21:05-21:50 癒しのヨガ Chie						20:30-21:30 リラックスヨガ Chie				21:30
22:00				21:15-22:15 パワーヨガ YOSHI							
22:30	22:00-22:45 ベリーダンス ※ベール使用 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：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。
 安全面に配慮し、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。