



# 2018年クリスマススケジュール



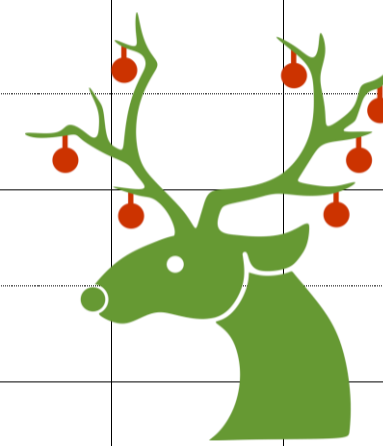
22日土曜日				23日日曜日				
時間	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS	時間
9:30				参加整理券を配布します 9:15~ 4階カウンター 参加整理券の順に入場していただきます 9:45~スタジオを開場いたします		9:15-10:00 モーニングヨガ Ryu		9:30
10:00	9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi	10:00-10:45 パレトン mana	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	10:00-11:00 ランニング クラブ 尾澤	9:50-10:50 MEGADANZ新曲 MIYUKI&宮川 RADICAL FITNESS MEGADANZ	10:10-10:55 骨盤調整ヨガ 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki	10:00
10:30				施設外を走ります				10:30
11:00	10:55-11:55 はじめの バレエ Sachi	11:00-11:45 ハタヨガ mana			11:05-11:50 パレトン MIYUKI	11:10-11:55 UBOUND 三浦明日香 RADICAL FITNESS UBOUND	11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki	11:00
11:30								11:30
12:00		12:05-12:35 UBOUND 尾澤 RADICAL FITNESS UBOUND		参加整理券を配布します 11:45~ 4階カウンター 参加整理券の順に入場していただきます 12:25~スタジオを開場いたします				12:00
12:30					12:30-13:30 FIGHT DO 新曲 奥島&三浦 RADICAL FITNESS FIGHT DO	12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川	13:10-13:55 岩盤ピラティス 宮川	12:30
13:00	13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口	12:55-13:40 FIGHT DO 尾澤 RADICAL FITNESS FIGHT DO	13:00-13:45 岩盤ヨガ YOSHI					13:00
13:30								13:30
14:00	14:00-15:00 身体を 整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 KI MAX 尾澤 RADICAL FITNESS KIMAX	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口		14:00-14:45 ボルドブラ 長谷川	14:05-14:50 TOPRIDE 45 奥島 RADICAL FITNESS TOPRIDE	14:10-14:55 美彩心 TAEZO Hot Collagen Studio	14:00
14:30								14:30
15:00		15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF			15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:10-15:55 POWER 45 奥島 RADICAL FITNESS POWER		15:00
15:30								15:30
16:00	15:30-16:30 ZUMBA 川俣 ZUMBA	15:55-16:25 X-55 石山 RADICAL FITNESS X55		このお時間、こちらのエリアに限り、 小さなお子様の入場が可能 です。 保護者の方は目を離さないよう	イベント	16:05-17:05 パワーヨガ 宮川	16:10-16:55 MEGADANZ 45 TAEZO RADICAL FITNESS MEGADANZ	16:00
16:30								16:30
17:00		16:45-17:30 UBOUND 45 万紀也 RADICAL FITNESS UBOUND	17:00-17:30 クリスマス サンタパーティー イベント					17:00
17:30					17:15-18:00 ヨガ 宮川	17:15-18:00 DEJAVU TAEZO DEJAVU		17:30
18:00	17:40-18:40 大人のバレエ 優子	17:50-18:35 POWER 45 石山 RADICAL FITNESS POWER	18:00-18:45 コラーゲン 岩盤ヨガ miki Hot Collagen Studio				18:05-18:50 岩盤ヨガ mana	18:00
18:30					18:15-19:00 ピラティス 鈴木	18:20-19:20 JAZZDANCE 長谷川		18:30
19:00								19:00
19:30		19:15-20:00 DEJAVU Anniversary イベント MAIKO&HA-CHAN DEJAVU	18:55-19:40 岩盤ストレッチ miki		19:30-20:15 リラクセスヨガ mana	19:35-20:20 ボルドブラ 長谷川	19:25-20:10 岩盤ピラティス 鈴木	19:30
20:00	19:30-20:15 フローヨガ tao							20:00
20:30								20:30
21:00	20:30-21:30 リラクセス ヨガ tao							21:00
21:30								21:30
22:00	<p>【定員制のクラスについて】 インターネットでのご予約を基本としております。 予約については事前のメールアドレスなどの登録がございますのでスタッフにお問い合わせください。 レッスン予約サイト <a href="https://bsf-lesson.com/lessons/calendar/omiya">https://bsf-lesson.com/lessons/calendar/omiya</a> 無断キャンセルが3回以上確認された場合、翌月までの予約ができなくなる場合があります。 当日のご予約も弱冠数ですが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) 【常温スタジオ、Queenaxでの定員数】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ステップ (定員: 25名)</li> <li>• X55 (定員: 20名)</li> <li>• KI MAX (定員: 20名)</li> <li>• POWER (定員: 20名)</li> <li>• ファクターF (定員: 6名)</li> <li>• DEJAVU (定員: 20名)</li> <li>• UBOUND (定員: 24名)</li> <li>• TOP RIDE (定員: 20名)</li> </ul>							22:00
22:30	<p><b>クリスマス衣装について</b></p> <p>←マークの付いたものが、衣装してのレッスン参加可能となっております。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モデルガン、杖、刃物等ケガをさせる恐れのある物はお控え下さい。</li> <li>・装飾品等の落下にご注意ください。</li> </ul> <p>※衣装可能レッスンは、インストラクターが必ず衣装をするものではありません、あらかじめご了承お願い致します。</p>							22:30
23:00								23:00



# 2018年クリスマススケジュール



時間	24日月曜日					25日火曜日					時間	
	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	岩盤スタジオ	スタジオ HERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	岩盤スタジオ	スタジオ HERBS	サーキット Queenax		
9:30		9:15-10:00 モーニングヨガ miho				9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄					9:30	
10:00											10:00	
10:30	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:10-10:55 機能改善ヨガ oga	要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho			10:45-11:15 エアロ入門 加藤	10:00-11:00 パリーダンス Ayaa		要予約 10:15-11:00 コラーゲン 美軸エクササイズ HIRO		10:30	
11:00											11:00	
11:30	11:20-11:50 パレオストレッチ 齋藤	イベント 11:10-12:10 オリジナル ダンスエアロ 樋口&MIYUKI	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	要予約 11:10-11:55 岩盤 ピラティス 鈴木			11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru		要予約 11:10-11:55 美軸エクササイズ HIRO		11:30	
12:00						11:35-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤					12:00	
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤						要予約 12:30-13:15 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口				12:30	
13:00		12:25-13:10 ヒップファイン 秋草 (カラダファイン)					要予約 13:15-14:00 FACTOR F 鈴木				13:00	
13:30											13:30	
14:00	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	要予約 13:25-14:10 初中級ステップ MIYUKI									14:00	
14:30											14:30	
15:00	14:40-15:25 バランス コーディネーション 熊谷	14:30-15:30 ZUMBA 海老名	要予約 15:00-15:45 岩盤ヨガ tao			14:25-15:10 美彩心 TAEZO	14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi		14:40-15:25 OXIGENO 45 りえ	要予約 岩盤ヨガ 14:30-15:15 tao	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:00
15:30											15:30	
16:00		15:45-16:30 エアロ中級 熊谷									16:00	
16:30	イベント										16:30	
17:00	16:15-17:45 108回太陽礼拝 ~心と体の大掃除~ tao	要予約 16:50-17:35 DEJAVU TAEZO									17:00	
17:30		DEJAVU									17:30	
18:00											18:00	
18:30	18:00-19:00 MEGADANZ TAEZO		要予約 18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			18:00-18:45 リンパフローヨガ 優	17:50-18:35 リラックスヨガ mana		18:05-18:50 TOPRIDE 須藤		17:40-18:25 FACTOR F Akiko	18:30
19:00											19:00	
19:30	イベント	要予約 19:10-20:10 X-55新曲 田島&Akiko&石山									19:30	
20:00	19:15-20:15 キャンドルライトヨ ガ oga	RADICAL XSS	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ 竹内			19:30-20:15 モムチャンフィットネス コア 小山美南	19:45-20:30 MEGADANZ 45 浅野		19:55-20:25 KI MAX 30 尾澤	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	要予約 20:05-20:50 シェイプ リンパ 優	20:00
20:30											20:30	
21:00		20:30-21:15 UBOUND45 田島									21:00	
21:30											21:30	
22:00											22:00	
22:30											22:30	
23:00											23:00	



Hot Collagen Studio

コラーゲンレッスン  
体内でコラーゲンの生成を促す効果のピンクの光を浴び、レッスンを受けながら美肌を目指しませんか？コラーゲンスタジオ専用レッスン(美彩心)も今後増加予定です！※

**クリスマス仮装について。**  
←マークの付いたものが、仮装してのレッスン参加可能となっております。  
・他の人が不快に感じるものはお控え下さい。  
・モデルガン、杖、刃物等ケガをさせる恐れのある物はお控え下さい。  
・装飾品等の落下にご注意ください。

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。ひとりでも多くのお客様に体験していただくため、ご理解をお願い致します。開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。