

時間	月曜日					火曜日					水曜日					時間
	スタジオホワイト	スタジオブラック (縮輪)	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 (縮輪)	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 (縮輪)	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					NEW 9:15-10:00 モーニングヨガ りえ					
10:00					10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF										10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	
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			10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa	要予約 10:15-11:00 美軸エクササイズ HIRO			10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	時間変更 10:10-10:55 機能改善ヨガ Ryu	NEW 10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ りえ		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	
11:00																
11:30	11:20-11:50 バレエストレッチ 藤藤	11:10-11:55 エアロ 初・中級 樋口	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho			11:15-12:15 社交ダンス エクササイズ Mamoru	要予約 11:10-11:55 美軸エクササイズ HIRO					要予約 11:15-11:45 UBOUND 30 尾澤	要予約 11:10-11:55 美軸トレーニング 田中瑠子			
12:00						11:35-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤					11:20-12:20 ピラティス 60 宮川					
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 齋藤	12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)					要予約 12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO					12:05-12:35 FIGHT DO 30 尾澤			要予約 12:30-13:15 ファクターF 鈴木	
13:00						12:50-13:35 エアロ初・中級 小高					12:30-13:30 大人のバレエ 田中瑠子					
13:30		要予約 13:20-14:05 DEJAVU TAEZO			13:15-14:00 ファクターF 鈴木							12:50-13:35 骨盤 ストレッチ 相沢				
14:00	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	DEJAVU				13:50-14:35 ピューティー ストレッチ HIRO	13:45-14:30 ベーシックヨガ りえ				13:50-14:35 フラダンス 相沢	13:45-14:30 MEGADANZ 45 宮川				
14:30			要予約 14:30-15:30 岩盤ヨガ tao									要予約 14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO				
15:00	14:40-15:25 バランス コーディネーション 熊谷	ZUMBA			15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi	14:40-15:25 OXIGENO 45 りえ			15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF					15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	
15:30																
16:00		15:45-16:30 エアロ中級 熊谷				15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao	15:40-16:25 POWER 45 福山				15:50-16:35 バレトン mana	15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	要予約 15:50-16:50 美軸エクササイズ HIRO			
16:30	15:40-16:40 パワーヨガ さいこ															
17:00		要予約 16:55-17:40 UBOUND 45 田島				16:50-17:35 バレトン mana	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤									
17:30																
18:00																
18:30	18:00-19:00 MEGADANZ TAEZO	18:00-18:45 POWER カーディオ 田島	要予約 18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			17:50-18:35 リラクゼーション mana	17:50-18:35 TOPRIDE 45 須藤				18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA 山口永真				
19:00																
19:30		19:25-20:05 DEJAVU TAEZO				18:50-19:35 骨盤ストレッチ 尾澤				18:55-19:40 ファクターF Akiko	19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN				
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ oga														19:30-20:30 ランニング クラブ 尾澤	
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ 竹内			19:45-20:30 MEGADANZ 45 浅野	19:55-20:25 KI MAX 30 尾澤				20:00-21:00 MEGADANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ mana			
21:00	20:35-21:20 中国武術 陳式太極拳 羽根田	ZUMBA				20:45-21:30 FIGHT DO 45 尾澤	20:40-21:25 X55 Akiko									
21:30																
22:00		21:30-22:15 HIPHOP AKANE														
22:30						21:45-22:45 フラダンス マーフィー邦子										
23:00																

FACTORY

ファクターFはサスペンションを利用したファンクショナルトレーニングです。体幹を
とことん追い込みたい方！ぜひご参加
を！6名限定なのでお早めに！

RADICAL FITNESS

ベストスタイルフィットネス大宮はラディカルフィットネスのプログラムに力を入れており、火曜日「ラディカルDAY」としました。これはラディカルの全てのプログラムをなんと1日で体験できるようにしました！日本で唯一のプログラム構成をお楽しみください☆

POWER

POWERカーディオはバーベル中心の筋力トレーニングに有酸素運動を取り入れ、身体の引き締めに対して効果が期待できるプログラムです。

DANCE MIX YASU-CHIN

ラテンとジャズダンスで踊り散らかし、笑い散らかします！どんな方でも楽しめるレッスンです！

【ご連絡】
AKANEインストラクターは体調不良により、2018年内は代行となる予定です。楽しみにされているお客様には申し訳ありませんが、代行インストラクターのレッスンをお楽しみください。代行レッスン内容等は別途公開している代行表をご確認ください。

【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

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。

X55
ステップ台を使って下半身強化をしつつ、脂肪燃焼や心肺機能向上が狙えます！しっかり追い込めますよ！

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室、途中退室はご遠慮下さい。
※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.htm>

2018年11月14日まで プログラムスケジュール

時間	木曜日					金曜日					土曜日			日曜日			時間		
	スタジオホワイト	スタジオブラック (階層)	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 (階層)	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 (階層)	岩盤スタジオ	スタジオホワイト	スタジオブラック (階層)	岩盤スタジオ			
9:30		9:15-10:00 モーニングフローヨガ miho				9:15-10:00 OXIGENO りえ								9:15-10:00 モーニングヨガ Ru			9:30		
10:00																		10:00	
10:30	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川	10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	要予約		10:00-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	10:10-10:55 フローヨガ オリジナル oga	10:00-11:00 フラダンス マーフィー邦子	要予約		10:00-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi	10:00-10:45 バレトン mana	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI	10:10-10:40 FIGHT DO 30 三浦明日香			10:30	
11:00																		11:00	
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 ZUMBA 佐川	要予約		NEW 要予約 11:05-11:50 ファクターF 鈴木	11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:15-11:45 DANCE入門 NAO	要予約			10:55-11:55 はじめてのバレエ Sachi	11:00-11:45 ハタヨガ mana		11:05-11:50 バレトン MIYUKI	10:55-11:40 UBOUND 45 三浦明日香			11:30	
12:00																		12:00	
12:30	12:05-12:50 サルセッション 栗原	12:10-12:40 KI MAX 30 大塚	要予約			12:10-12:55 テックスヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO			12:10-12:55 ファクターF 玉城			12:05-12:35 UBOUND 30 尾津		11:55-12:40 KI MAX 45 三浦明日香			12:30	
13:00																		13:00	
13:30	13:05-13:50 ひめトレ コデ イエング 加藤	13:00-13:45 POWER 45 大塚	要予約			13:05-13:50 ヒップファイン 小林 (カラダファイン)	13:20-13:50 ベストスタイル シェイプ STAFF				13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口	12:55-13:40 FIGHT DO 45 尾津		12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川	13:00-13:45 DEJAVU TAEZO	13:10-13:55 ホットピラティス 玉城		13:30	
14:00																		14:00	
14:30	NEW 14:05-14:50 ピラティス 鈴木	14:10-14:55 ステップ入門 相沢	要予約			14:05-14:50 古典ヨガ 亜矢子	14:10-14:40 X55 30 田島				14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 KI MAX 45 尾津	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ホルドブラ 長谷川	13:55-14:40 TOPRIDE 45 奥島			14:30	
15:00																		15:00	
15:30	15:10-15:55 ラテンエアロ 相沢				15:00-15:30 オリジナルトレーニング STAFF	15:05-15:35 エアロ入門 間宮	14:55-15:55 UBOUND 60 田島			15:00-15:30 オリジナルトレーニング STAFF		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	15:00-15:45 POWER 45 奥島			15:30	
16:00																		16:00	
16:30	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高	15:40-16:25 UBOUND 田島				15:50-16:50 肋骨エクササイズ ~KaQila~ "ce-ri-lus" 高みver. 間宮				16:10-16:55 ファクターF 田島	15:30-16:30 ZUMBA 川俣	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀世			16:00-16:45 MEGADANZ 45 TAEZO			16:30	
17:00	フェイスタルを ご持参ください						16:20-17:05 DEJAVU NAO								16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI			17:00	
17:30		16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU																17:30	
18:00															17:15-18:00 ベーシックヨガ YOSHI	17:10-17:55 DEJAVU TAEZO			18:00
18:30		18:00-18:30 POWER 30 宮川									17:40-18:40 大人のバレエ 佐川	17:50-18:35 POWER 45 石山	18:00-18:45 コラーゲン 岩盤ヨガ (予定)			18:05-18:50 岩盤ヨガ mana			18:30
19:00	18:35-19:35 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	要予約										18:20-19:05 ピラティス 鈴木	18:15-19:15 ZUMBA AKANE				19:00	
19:30	ZUMBA					19:10-19:55 Active meditation ~動きを感じるヨガ~ YOSHI	19:00-19:45 エアロ 初中級 樋口	19:00-19:45 リンパストレッチ 櫻					18:55-19:40 岩盤ストレッチ 佐川						19:30
20:00		19:50-20:50 古典ヨガ 亜矢子									19:30-20:15 フローヨガ tao			19:30-20:15 HIPHOP AKANE	19:25-20:10 岩盤ピラティス 鈴木			20:00	
20:30		20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤					20:10-20:55 POWER 45 大塚	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口										20:30	
21:00						20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI												21:00	
21:30	21:05-21:50 FIGHT DO 宮川																	21:30	
22:00		21:30-22:30 ベリーダンス Ayaa																22:00	
22:30																		22:30	
23:00																		23:00	

ベストスタイルシェイプ
ステップ台を使ったステップエクササイズと筋トレを組み合わせるレッスンです。
どなたでもできて楽しめる内容となっておりますので、シニアの方や初心者には特に大歓迎です！

DEJAVU
暗闇スタジオで演出照明とミラーボールが輝く中、バイクを漕ぎながらダンスをするという新感覚レッスンです！
ダンスが苦手だとしてもその場の雰囲気を楽しんでもらうだけでもOK！
ぜひご参加ください！



【マークについて】
 : 初めの方も安心して出られるプログラムとなっております
 : 岩盤で汗をたくさんかくことのできるプログラムで、飲料水を持参願います
 : コラーゲンランプ照射レッスンです。女性の方がみか受講可能です。
 : 室内履き(運動靴)が必要なプログラムとなっております

要予約 : web、電話または4階カウンターでの予約が必要なプログラムです

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。

【ご連絡】
AKANEインストラクターは体調不良により、2018年内は代行となる予定です。楽しみにされているお客様には申し訳ありませんが、代行インストラクターのレッスンをお楽しみください。代行レッスン内容等は別途公開している代行業をご確認ください。

【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 <https://bsf-lesson.com/lessons/calendar/omiya>
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)
【常設スタジオ、Queenaxでの定員数】
 ・ステップ (定員: 25名) ・POWER (定員: 20名) ・UBOUND (定員: 24名)
 ・X55 (定員: 20名) ・ファクターF (定員: 6名) ・TOP RIDE (定員: 2.0名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 2.0名)
【岩盤スタジオの注意点】
多くの方にご利用いただくため、2本連続した岩盤クラスのご予約は1本しか承れません。