

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	デイトム会員の方はこちらのマークが付いているレッスンで18:00までに終わるもののみご参加いただけます。 ※土日祝日を除く			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 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		時間変更 10:10-10:55 機能改善ヨガ Rvu	NEW 10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	要予約 10:15-11:00 コラーゲン 岩盤ヨガ YOSH-I	要予約 10:15-11:00 コラーゲン 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 パレエストレッチ 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	要予約 11:10-11:55 岩盤 ピラティス 鈴木		11:15-12:15 社交ダンス エクササイズ		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 田中希子	要予約 11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ Rvu		
12:00						11:35-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤										
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 藤藤	12:10-12:55 ヒップフライン 秋華 (カラダフライン)		要予約 12:15-13:00 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口												
13:00																
13:30						12:50-13:35 エアロ初中級 小高		要予約 12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO								
14:00	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	13:20-14:05 DEJAVU TAEZO														
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 14:30-15:30 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		14:30-15:15 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	要予約 14:55-15:40 コラーゲン フット コンディショニング 相沢	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF		
15:30																
16:00																
16:30	15:40-16:40 パワーヨガ さいこ	15:45-16:30 エアロ中級 熊谷		要予約 15:45-16:30 岩盤ヨガ tao		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 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi		15:50-16:35 ハレトシ 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		
17:00																
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	18:00-18:45 リンパフローヨガ 優		17:50-18:35 リラクソヨガ mana		17:50-18:35 TOPRIDE 45 須藤				17:55-18:40 ZUMBA 山口永真				
19:00																
19:30																
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ oga	19:25-20:05 DEJAVU TAEZO														
20:30																
21:00	20:35-21:20 中国武術 陳式太極拳 羽根田	20:30-21:15 ZUMBA AKANE														
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																

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☆



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！※女性限定

DANCE MIX YASU-CHIN

DANCE MIX
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！

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

【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

【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！

2018年11月15日から 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)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (階層)	スタジオ HERBS		
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	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川		要予約		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	9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi		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	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ 林	10:00	
10:30		10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho			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	10:15-11:00 岩盤ヨガ りえ									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	11:10-11:55 岩盤ヨガ 竹内		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	11:10-11:55 岩盤ヨガ oga			10:55-11:55 はじめてのバレエ Sachi	11:00-11:45 ハタヨガ mana	10:00-11:00 ランニングクラブ 尾澤	11:05-11:50 バレトン MIYUKI	10:55-11:40 UBOUND 45 三浦明日香	11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ 林	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	12:15-13:00 岩盤ピラティス 佐川			12:10-12:55 デトックスヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO	12:10-12:55 コラーゲン 美穂中 ヨガ & エクササイズ oga	12:10-12:55 ファクターF 玉城		12:05-12:35 UBOUND 30 尾澤			11:55-12:40 KI MAX 45 三浦明日香			12:30	
13:00		13:00-13:45 POWER 45 大塚																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				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 尾澤	13:00-13:45 岩盤ヨガ YOSHI	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	14:05-14:50 ピラティス 鈴木	14:10-14:55 ステップ入門 相沢				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 尾澤	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	14:10-14:55 美彩心 TAEZO	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 だれでもかんだん HIPHOP Setu	15:00-15:45 POWER 45 奥島			15:30
16:00		15:40-16:25 UBOUND 田島									15:30-16:30 ZUMBA 川俣							16:00
16:30	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高					15:50-16:50 肋骨エクササイズ ~KaQiLa~ ce-r-r-lus 高みり 間宮						16:00-16:30 UBOUND 30 万紀世						16:30
17:00																		17:00
17:30	16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU																	17:30
18:00																		18:00
18:30		18:00-18:30 POWER 30 宮川				18:05-18:50 コラーゲン 岩盤ヨガ Chie					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 林					18:30
19:00	18:35-19:35 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤	19:05-19:50 コラーゲン 岩盤ヨガ Chie		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							18:20-19:05 ピラティス 鈴木	18:15-19:15 ZUMBA AKANE			19:00
19:30																		19:30
20:00																		20:00
20:30	19:50-20:50 古典ヨガ 亜矢子	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川															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 ベリダンス Ayaa																22:00
22:30																		22:30
23:00																		23:00

FACTO F
 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！



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内容となっておりますので、シニアの方々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】
 ●：初めて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。女性の方のみが受講可能です。
 🧘：室内履き(運動靴)が必要なプログラムとなっております

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表をご確認ください。

【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: 20名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 20名)
【岩盤スタジオの注意】
 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。