

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 (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	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	デイトタイ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くことができます。 ※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	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho			10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa			10:15-11:00 コラーゲン 美輪エクササイズ HIRO		10:10-10:55 機能改善ヨガ Ryu	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	10:10-10:55 岩盤ヨガ YOSHI	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						NEW 10:45-11:15 エアロ入門 加藤										
11:30	11:20-11:50 パレエストレッチ 斎藤	11:10-11:55 エアロ 初中級 樋口	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:10-11:55 岩盤ピラティス 鈴木					11:10-11:55 美輪エクササイズ HIRO			11:15-11:45 UBOUND 30 尾澤	11:10-11:55 美尻トレーニング 田中玲子	11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ Ryu		
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 宮川				
12:30		12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)		12:15-13:00 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口								12:05-12:35 FIGHT D030 尾澤				
13:00	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤															
13:30						12:50-13:35 エアロ初級 小高										
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			18:15-14:00 ファクターF 鈴木											
14:30						13:50-14:35 ビューティー ストレッチ HIRO										
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	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										
15:30		ZUMBA														
16:00						15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao										
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		15:45-16:30 岩盤ヨガ tao												
17:00																
17:30		16:55-17:40 UBOUND 45 田島				16:50-17:35 パレトナ mana										
18:00																
18:30	18:00-19:00 MEGADANZ TAEZO	18:00-18:45 POWER カードイオ 田島	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										
19:00																
19:30						18:50-19:35 青盤ストレッチ 尾澤										
20:00	19:15-20:15 青盤ヨガ oga	19:25-20:10 DEJAVU TAEZO		19:30-20:15 モムチャン フィットネス コア 小山美南												
20:30						19:45-20:30 MEGADANZ 45 渡野										
21:00	20:35-21:20 中国武術 陳式太極拳 羽根田	ZUMBA														
21:30						20:45-21:30 FIGHT DO 45 尾澤										
22:00	21:35-22:20 HIPHOP AKANE															
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☆



RADICAL FITNESS
 待望の新プログラム!!
 ・HYPER C(ハイパーシー)
 ・ELEVEN(イレブン)
 まずはその身体で是

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！

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！

【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。

時間変更

NEW

時間変更

NEW

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室、途中退出はご遠慮下さい。
※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。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。

2018年12月 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 (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	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	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 Ryu			9:30	
10:00						RADICAL OXIGENO								10:00-10:45 パレトン mana			10:00	
10:30	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	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 カラーゲン 岩盤ヨガ miki	10:30	
11:00						10:10-10:55 フローヨガ オリジナル oga												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	要予約	要予約	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		10:00-11:00 ランニング クラブ 尾澤	11:05-11:50 パレトン MIYUKI	10:55-11:40 UBOUND 45 三浦明日香	11:10-11:55 カラーゲン 岩盤ヨガ miki	11:30	
12:00		ZUMBA																12:00
12:30	12:05-12:50 サルセッション 栗原	12:10-12:40 KI MAX 30 大場	要予約	要予約		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			12:15-13:00 カラーゲン 美智中 ヨガ & エクササイズ oga			12:05-12:35 UBOUND 30 尾澤					12:30
13:00																		13:00
13:30	13:05-13:50 ひめトレ コンパ イオンガ 加藤	13:00-13:45 POWER 45 大場	要予約			13:05-13:50 ヒップフライン 小林 (カラダフライン)	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	要予約			14:05-14:50 古典ヨガ 垂矢子	14:10-14:40 X55 30 田島				14:00-14:45 カラーゲン フィットネス コア 若杉恵美			14:00-14:45 ボルドブラ 長谷川	14:05-14:50 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		要予約			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	15:10-15:55 POWER 45 奥島			15:30
16:00																		16:00
16:30	16:05-16:50 エクササイズ 小高		要予約			15:50-16:50 肋骨 エクササイズ ~Ka0iLa~ "ce-rr-lus" 含みver. 間宮					16:10-16:55 ファクターF 田島			15:55-16:25 X-55 石山				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	要予約															18:30
19:00																		19:00
19:30	ZUMBA	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	要予約	要予約		19:00-19:45 Active meditation ~動きを感じる ヨガ YOSHI	18:00-19:45 エアロ 初中級 樋口			19:00-20:00 リンパ ストレッチ 優			19:00-19:45 岩盤ヨガ miki	18:20-19:05 ピラティス 鈴木	18:20-19:20 ZUMBA AKANE			19:30
20:00																		20:00
20:30	19:50-20:50 古典ヨガ 垂矢子	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤	要予約			20:10-21:10 羞しのヨガ YOSHI	20:10-20:55 POWER 45 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口			20:15-21:00 カラーゲン 美尻美脚ヨガ 優			19:30-20:15 リラクسسヨガ mana	19:35-20:20 HIPHOP AKANE			20:30
21:00																		21:00
21:30	21:10-21:55 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

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！

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。

【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
👉 : カ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
📞 : 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

【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)
【常盤スタジオ、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。