

時間	4/28 (土)			4/29 (日)			4/30 (月)			5/1 (火)			5/2 (水)			時間			
	スタジオホワイト	スタジオブラック (前編)	岩盤スタジオ	スタジオホワイト	スタジオブラック (前編)	岩盤スタジオ	スタジオホワイト	スタジオブラック (前編)	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (前編)	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	スタジオホワイト		スタジオブラック (前編)	岩盤スタジオ	サーキット Queenax
9:30			岩盤スタジオは、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																		
11:00				10:30-11:30 MEGADANZ 60 MIYUKI	10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA														
11:30				RADICAL MEGADANZ	RADICAL FIGHT DO														
12:00	11:15-12:15 はじめての バレエ Sachi																		
12:30				11:45-12:30 バレエ MIYUKI															
13:00																			
13:30	13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口			12:55-13:55 エアロ中級 小高															
14:00																			
14:30	14:00-15:00 スローヨガ YOSHI			14:10-14:55 骨盤 エクササイズ 小高															
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	17:40-18:40 大人のバレエ 佐川																		
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

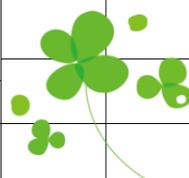
いつもはオキシジェンで癒しを与えてくれるOSAYAインストラクターですが、今回はそれに合わせてトップライド(自転車)の実施が決定！おもしろいのでぜひ参加を！トップライドからのデジャヴなんていかがでしょう？

エスニックなトリップミュージックに乗せ、踊るように絶え間なくポーズを組み立てていきます。通常より強度が上がります。静かなヨガ⇒動的なヨガでヨガ自体の概念が変わるかも！？※予約が必要となります

メガダンスなどで人気のMIYUKIインストラクターと、冬にレッスンが始まってから人気急上昇中の小高インストラクターとのジョイントエアロです。他ではなかなか味わえない組み合わせをお楽しみください！

ラディカルプログラムで人気の須藤OTと田島OTのジョイントレッスンです！

UBOUNDの予約はどちらか一方のレッスンのみとなります。開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。



【ご注意】岩盤のレッスンは多くの方に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

※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。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>

2018年4月16日更新

時間	5/3 (木)				5/4 (金)				5/5 (土)				5/6 (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	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	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	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	サーキット Queenax	
9:30			岩盤スタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です				岩盤スタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です				岩盤スタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です					岩盤スタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です	
10:00			9:40-10:40 美輪 エクササイズ HIRO	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						9:30-10:15 リラックス ユガ ナオミ	9:30-10:15 岩盤ヨガ みや		
10:30	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川	10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内			10:00-11:00 フラダンス マーフィー邦子				10:00-11:00 YOGA ビラティス Sachi				10:00-11:00 MEGADANZ MIYUKI				
11:00														10:35-11:20 バリス トーダンス みや			
11:30	11:05-11:55 モムチャン フィットネス 体験会	11:05-11:50 ZUMBA 佐川	11:15-12:00 岩盤ヨガ 竹内		11:10-11:55 ビラティス 玉城	11:10-11:50 HIPHOP入門 TETSUYA		11:10-12:25 MEGADANZ (15分10分) 高橋奈津 マカドレーナ スペシャル レッスン		11:15-12:15 はじめての バレエ Sachi							
12:00		4階予約 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 テクソクヨガ 竹内	12:00-13:00 J-POPダンス TETSUYA	4階予約 12:10-12:55 ファクターF 玉城	有料 要先行予約					11:40-12:55 FIGHT DO (15分10分) 石塚直樹 マカドレーナ スペシャル レッスン	11:50-12:35 バレトン MIYUKI			
12:30		4階予約 12:50-13:35 ヨガ 佐藤玲子											13:10-13:55 エアロ 中上級 MIYUKI	13:10-13:55 KI MAX 45 尾澤	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		
13:00																	
13:30					13:05-13:50 ヒップフライン 小林 (カラダファイブ)	13:30-14:00 X55 30 田島		13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口									
14:00																	
14:30	13:50-14:35 エアロ初級 佐藤玲子	14:00-15:00 美脚ヨガ (ヒザ痛改善) 高橋			14:00-15:00 古典ヨガ 60 亜矢子	14:15-15:15 UBOUND60 田島		14:00-14:45 FIGHT DO 45 豊川		14:00-15:30 SOUNDS x 音韻陣 音韻陣 フローヨガ Sound Bath Healing 温浴&リク KANAE	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口						
15:00																	
15:30	15:00-15:30 KaQiLa ce-r-r-lus 間宮	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						15:10-15:55 ビラティス 宮川			
16:00	16:40-17:25 助骨1771x KaQiLa 間宮	16:45-17:15 パストスタイル シェイブ STAFF			15:25-16:40 武蔵野線 ガールズ SPL.ジョイント エアロ 間宮・熊谷 中島・余詔	16:20-17:05 DEJAVU NAO		15:50-16:20 UBOUND 30 万紀也	4階予約					16:05-16:50 FIGHT DO 45 KOTA			
16:30														16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI			
17:00	16:40-17:25 骨盤 エクササイズ 小高	16:30-17:30 JAZZ DANCE 60分拡大 スペシャル UMEZU						16:35-17:20 UBOUND 万紀也	4階予約								
17:30					17:10-17:55 FIGHT DO 45 近澤												
18:00								17:40-18:40 大人のバレエ 佐川						17:15-18:00 パーシクヨガ YOSHI			
18:30					18:10-18:55 OXIGENO 45 近澤	18:15-18:45 フォクキック クラッ 小林 (カラダファイブ)											
19:00	18:35-19:35 ZUMBA 海老名	18:45-19:30 POWER 45 宮川															
19:30					19:10-19:55 スロー フローヨガ YOSHI	19:00-19:45 エアロ 初級 樋口	19:00-19:45 リンパ ストレッチ 香山優子										
20:00																	
20:30		20:00-21:00 キャンドル ユガ oga	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川		20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI	20:10-20:55 POWER 45 大塚		19:30-20:15 フローヨガ tao						19:35-20:20 HIPHOP AKANE	19:40-20:25 岩盤ヨガ 宮川		
21:00																	
21:30																	
22:00	21:15-22:15 バレエダンス Ayaa																
22:30																	
23:00																	

女性に嬉しいボディメイク型レッスン「モムチャンフィットネス」の体験会を行います！しっかりとカラダを引き締めたいと思っているアナタにぴったりのレッスンですよ

通常は夜にレッスンをしている佐藤玲子インストラクターが日中に登場！

脚を引き締めたり、下肢の痛みなどの悩みがある方はぜひこの特別レッスンへ

金曜日のカキラレッスンを特別に木曜日に行われます！ぜひこの機会に体験ください

いつも45分のジャズダンスレッスンをゴールデンウィークに特別として60分拡大スペシャルとして実施していきます！

キャンドルライトがゆらめく幻想的な空間でゆったりとヨガを楽しみましょう。心身の深いリラクゼーションから疲労回復や集中力UP、安眠といった効果を導きます。

埼玉近郊のフィットネスクラブで話題沸騰中の武蔵野線ガールズがベストスタイルフィットネスに登場！豪華4名のインストラクターによるエアロイベントです！



メガダンのマスタートレーナーである高橋奈津さんがスペシャルレッスンを行ってくださいます！キレたダンス、熱いソウルをその目、その肌で感じてください！先行予約制となっておりますのでお忘れなく！



バイオリンや弦楽器の振動、クリスタルボウルなどの倍音、シンセサイザーのデジタル音を融合させるSOUNDSと、その上質な音の波動を五感で受け取りながら、ゆったりと流れるような動きの中で、身体・呼吸・心が自由になり、自然に溶け合い共鳴していく「リゾナンス・フローヨガ：共鳴するヨガ」。二人の癒しのスペシャリストが奏でるサウンドスケープ×ヨガの共鳴に全身包まれる極上の時間をご体験いただけます。※先行予約制となっております。

UBOUNDの予約はどちらか一方のレッスンのみとなります。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。

ファイトウのマスタートレーナーである石塚直樹さんがスペシャルレッスンを行ってくださいます！格闘技レッスンの真髄を感じるには参加するしかない！なお、先行予約制となっておりますのでお忘れなく！



大人気の宮川インストラクターがゴールデンウィークの2日間登場！土曜日はファイトウ、日曜日はパワー&ピラティス&岩盤ヨガと静動両方楽しむことができますよ。

【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  
 : 室内履き(運動靴)が必要なプログラムとなっております  
 : 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となっております

【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: 20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: 19名)  
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 19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。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。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。