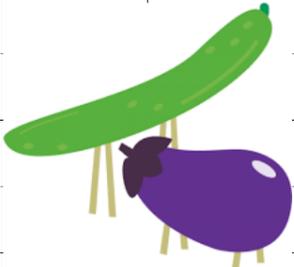
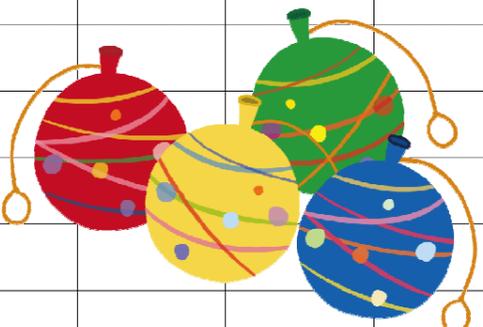


PROGRAM SCHEDULE 2018年8月 お盆スケジュール

時間	13日 月曜日				14日 火曜日				15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	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	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	サーキット Queenax	
9:30		9:15-10:00 夏バテ 解消ヨガ miho	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。		9:15-10:00 モーニングヨガ 宮川		岩盤スタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です。		9:30
10:00													10:00
10:30	9:55-10:40 ピラティス 栗原		10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		10:00-10:45 FIGHT DO 45 福山	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	10:15-11:00 機能改善ヨガ Ryu	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	10:15-11:00 岩盤ヨガ 宮川	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00													11:00
11:30	10:55-11:55 サルセッション ジョイントレッスン 樋口 & 栗原		11:10-11:55 岩盤ヨガ miho			11:05-11:50 UBOUND 45 福山	11:10-11:55 美軸エクササイズ HIRO		11:20-12:20 ピラティス 60 宮川	11:15-12:15 30代からの JAZZ/HIPHOP yuki	11:10-11:55 岩盤ヨガ Ryu		11:30
12:00					11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru								12:00
12:30		12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)											12:30
13:00					12:50-13:35 エアロ初級 小高	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO			12:35-13:35 MEGADANZ 60 宮川 & MIYUKI	12:30-13:15 UBOUND 45 田島		12:45-13:30 ファクターF 鈴木	13:00
13:30	13:15-14:15 タヒチアンダンス マーフィー邦子	4階予約 13:20-14:05 DEJAVU NAO											13:30
14:00					13:50-14:35 ビューティーストレッチ HIRO	18:00-18:45 POWER 福山			13:50-14:35 骨盤ストレッチ MIYUKI	13:40-14:25 POWER カーディオ			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	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	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	14:45-15:30 X55 45 福山	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	14:50-15:30 ステップ ラティノー (ラテン) ※初級 MIYUKI	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:00
15:30													15:30
16:00	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao	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	15:45-16:30 KI MAX 45 尾澤			15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	15:50-16:35 FIGHT DO 60 尾澤	15:50-16:50 美軸エクササイズ HIRO		16:00
16:30					フェイスタルを								16:30
17:00		4階予約 16:55-17:55 UBOUND 60 田島			16:55-17:25 フェイシャルヨガ みや	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤			16:45-17:45 自律神経を 整えるヨガ oga	16:55-17:40 オキシジェノ りえ			17:00
17:30	17:00-18:00 ヴィンヤサ フローヨガ tao				17:35-18:20 ベルヴィス ダンス みや	17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤							17:30
18:00													18:00
18:30	18:15-19:00 オキシジェノ りえ	4階予約 18:15-19:15 POWER カーディオ 60 田島	18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑		18:35-19:20 背骨 コンディショニング みや	18:45-19:15 POWER 30 須藤			18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA 山口水真			18:30
19:00					フェイスタルを								19:00
19:30	19:15-20:15 ヒザ痛改善ヨガ (美脚ヨガ) 高畑		19:15-20:00 岩盤ヨガ りえ		19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤	19:40-20:25 MEGADANZ 45 浅野	19:00-20:00 デトックスリンパヨガ 春山優子		19:00-20:00 柔軟性向上ヨガ YOSHI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00



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。



【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

※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/>

2018年8月 お盆スケジュール

2018年6月16日更新

時間	11日 土曜日				12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	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						9:30
10:00	9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi					9:15-10:00 モーニングヨガ Ryu	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 ランニング クラブ 尾澤 <small>施設外を走ります</small>	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI RADICAL FITNESS MEGADANZ		10:15-11:00 岩盤ヨガ Ryu		10:30
11:00	10:55-11:55 はじめての バレエ Sachi					10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA RADICAL FITNESS FIGHT DO			11:00
11:30		11:20-12:20 FIGHT DO 60 尾澤 RADICAL FITNESS FIGHT DO			11:10-11:55 バレトン MIYUKI	11:40-12:25 KI MAX 45 KOTA RADICAL FITNESS KI MAX			11:30
12:00						12:50-13:35 DEJAVU KOTA DEJAVU			12:00
12:30		4階予約			12:45-13:45 JAZZDANCE ミュージカル ナンバー 長谷川	4階予約			12:30
13:00	13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口	12:55-13:40 KI MAX 60 尾澤 RADICAL FITNESS KI MAX				13:55-14:40 TOPRIDE 45 奥島 RADICAL FITNESS TOPRIDE			13:00
13:30					14:00-14:45 ポルドプラ Free Movement 長谷川	4階予約	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		13:30
14:00									14:00
14:30	14:00-15:00 動を感じるヨガ YOSHI		14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口		15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu	4階予約			14:30
15:00									15:00
15:30		15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF			16:20-17:05 カラダのコリを ほぐすヨガ YOSHI	4階予約			15:30
16:00	15:30-16:45 ZUMBA 75分 お盆スペシャル 川俣 ZUMBA	4階予約			17:15-18:00 柔軟性 向上ヨガ YOSHI	4階予約			16:00
16:30		16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也 RADICAL FITNESS UBOUND	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。				16:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF		16:30
17:00		4階予約					16:55-17:40 暗闇 パワートレーニング 尾澤		17:00
17:30	17:00-17:45 パワーヨガ 宮川	16:45-17:30 UBOUND 万紀也 RADICAL FITNESS UBOUND							17:30
18:00		4階予約							18:00
18:30	18:00-18:45 MEGADANZ 宮川 RADICAL FITNESS MEGADANZ	17:50-18:35 KI MAX 45 宗形 RADICAL FITNESS KI MAX					18:10-18:55 骨盤ストレッチ 尾澤		18:30
19:00		4階予約							19:00
19:30		19:15-20:00 DEJAVU MAIKO DEJAVU	19:05-19:50 岩盤ヨガ 宮川			18:15-19:15 ZUMBA AKANE ZUMBA			19:30
20:00						19:30-20:15 HIPHOP AKANE			20:00
20:30									20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00

【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
 : 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

【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: 048-689-6611 (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) ・TOPRIDE (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。

PROGRAM SCHEDULE 2018年7月 プログラムスケジュール

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	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	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	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。		9:30
10:00		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				9:15-10:00 モーニングヨガ 永井				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	10:20-11:05 岩盤ヨガ miho	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		10:00-11:00 ベリーダンス Aya	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		10:15-11:00 機能改善ヨガ Ryu	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00													11:00
11:30	11:20-11:50 バレエストレッチ 齋藤	11:15-12:00 エアロ 初級 樋口	11:20-12:05 岩盤ヨガ miho	11:10-11:40 エアロ 入門 加藤	11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru	11:15-12:00 美輪エクササイズ HIRO	11:20-12:20 ピラティス 60 宮川		11:15-12:15 30代からの JAZZ/HIPHOP yuki	11:15-12:00 美尻トレーニング 田中玲子			11:30
12:00					11:50-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤								12:00
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 齋藤	12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダファイン)											12:30
13:00					12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO				12:30-13:30 大人のバレエ 田中玲子	12:40-13:25 骨盤 ストレッチ 相沢		4階予約 12:45-13:30 ファクターF 鈴木	13:00
13:30		4階予約 13:20-14:05 DEJAVU NAO		4階予約 13:15-14:00 ファクターF 鈴木						フェイスタオルを			13:30
14:00	13:15-14:15 タヒチアンダンス マーフィー邦子				13:45-14:30 POWER 45 近澤				13:40-14:25 フラダンス 相沢	13:45-14:30 ラテン 宮川			14:00
14:30					13:50-14:35 ビューティ ストレッチ HIRO								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	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	14:45-15:30 OXIGENO 45 近澤	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF		14:40-15:25 ベリーダンス Aya	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO	14:35-15:20 岩盤ヨガ こみ	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:00
15:30													15:30
16:00	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao	15:45-16:30 エアロ中級 熊谷			15:40-16:40 カラダ メンテダンス ヨガ tao	15:45-16:30 KI MAX 45 KOTA	15:45-16:30 ファクターF 近澤		15:40-16:25 バレトン こみ	15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	15:50-16:50 美輪エクササイズ HIRO		16:00
16:30													16:30
17:00		4階予約 16:55-17:40 UBOUND 45 田島			16:55-17:25 フェイシャルヨガ みや	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤			16:40-17:25 だれでもできる 大人のチアダンス こみ				17:00
17:30	17:00-18:00 OXIGENO 60 OSAYA				17:35-18:20 ベルヴィス ダンス みや	17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤							17:30
18:00		4階予約 18:00-18:45 POWER カーティオ 田島			18:35-19:20 背骨 コンディショニング みや	18:45-19:15 POWER 30 須藤							18:00
18:30	18:15-19:00 エアロ初級 栗原		18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑		18:35-19:20 背骨 コンディショニング みや	18:45-19:15 POWER 30 須藤			18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA 山口水真			18:30
19:00										ZUMBA			19:00
19:30									19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑				19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤	19:40-20:25 MEGADANZ 45 浅野			19:00-19:45 リンバスストレッチ 春山優子				20:00
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき						20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川	19:30-20:30 ランニング クラブ 尾澤	20:30
21:00	20:30-21:15 疲労回復ヨガ oga	20:30-21:15 ZUMBA AKANE				20:40-21:25 X55 Akiko			20:00-21:00 MEGADANZ MIYUKI			施設外を走ります	21:00
21:30			21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内							21:10-21:55 X55 Akiko	21:00-22:00 岩盤ヨガ 60 早川		21:30
22:00	21:30-22:15 中国武術 陳式太極拳 羽根田	21:30-22:15 HIPHOP AKANE			21:35-22:35 フラダンス マーフィー邦子				21:15-22:15 タヒチアンダンス マーフィー邦子				22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

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
だくことができます。
※土日祝日を除く

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9種類のプロ
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☆

FACTORY 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に！

Dancer's DAY!!
ダンサー集まれ!!

水曜日はダンサーの日として、様々なダ
ンスが大集合！JazzやHIPHOPはもちろ
ん、ラテン、バレエ、ベリー、フラ、タヒ
チアン、チア、メガダンス、DEJAVU、ダンス
ミックスレッスンなど、勢揃い！
ダンス漬けの一日をお過ごしください！

【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。

2018年7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	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	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	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	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		9:15-10:00 OXIGENO りえ		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	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川	10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:00-11:00 フラダンス マーフィー 邦子	10:15-11:00 フローヨガ オリジナル oga	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi		9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	10:00-11:00 ランニングクラブ 尾澤	10:00-11:00 MEGADANZ MIYUKI	9:30-10:15 リラックス ヨガ ナオミ					
11:00																		
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 ZUMBA 佐川	11:15-12:00 岩盤ヨガ 竹内		11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:20-11:50 HIPHOP入門 TETSUYA							10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA					
12:00		4階予約 ZUMBA											4階予約 KI MAX 45 KOTA					
12:30	12:00-12:30 エアロ 入門 加藤	12:10-12:40 KI MAX 30 大場	12:15-13:00 岩盤ピラティス 佐川		12:10-12:55 テトックスヨガ 竹内	12:00-13:00 J-POPダンス TETSUYA	12:10-12:55 ファクターF 玉城			11:50-12:35 FIGHT DO 45 尾澤			4階予約 KI MAX 45 KOTA					
13:00	12:45-13:45 ひめトレ コンディショニング 加藤	13:00-13:30 POWER 30 大場								12:55-13:40 KI MAX 45 尾澤			4階予約 DEJAVU KOTA					
13:30					13:05-13:50 ヒップフライン 小林 (カラダファイ)	13:15-13:45 ベストスタイル シェイブ STAFF				13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口			12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川					
14:00													13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城					
14:30	14:05-14:50 エアロ 初級 相沢	14:00-15:00 癒しのヨガ 高畑			14:00-14:45 古典ヨガ 垂矢子	14:10-14:40 X55 30 田島				14:00-15:00 スローヨガ YOSHI			14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川					
15:00													15:00-15:45 だれでもかんたん HIPHOP Setu					
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢	4階予約 UBOUND 15:40-16:25 田島			15:00-15:30 エアロ入門 間宮	14:55-15:55 UBOUND60 田島				15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF			16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高					
16:00					15:45-16:45 肋骨エクササイズ ~KaoliLa~ "ce-rr-lus" 含みVer. 間宮	16:20-17:05 DEJAVU NAO				15:30-16:30 ZUMBA 川俣			16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI					
16:30	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高									16:10-16:55 ファクターF 田島			16:05-16:35 ベストスタイル シェイブ STAFF					
17:00	フェスタタルを	4階予約 16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU								16:45-17:30 UBOUND 万紀也			17:15-18:00 ページックヨガ YOSHI					
17:30										17:45-18:30 FIGHT DO 宮川								
18:00																		
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	18:50-19:35 ファクターF 近澤						18:15-18:45 大人のバレエ 佐川			18:15-19:15 ZUMBA AKANE					
19:30	ZUMBA				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			19:30-20:15 フローヨガ tao			19:30-20:15 HIPHOP AKANE					
20:00																		
20:30	19:50-20:50 OXIGENO 近澤	20:05-20:50 エアロ 中級 佐藤	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川		20:10-20:55 POWER 45 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口				20:30-21:30 リラックス ヨガ tao								
21:00																		
21:30	21:00-21:35 FIGHT DO 近澤																	
22:00																		
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa																	
23:00																		

暗闇スタジオが楽しい!
 ミラーボールが輝き、色
 変化しながらさまざまな動き
 を伴う照明が気分を盛り
 上げる...そんな夢のような
 スタジオでレッスンをを行うこ
 とができます。
 周りを気にせず自分に集
 中できるのも暗闇スタジオ
 の良いところですね!

腰痛、肩こり、股関節痛に
 悩んでいる方はぜひ! 機
 能改善効果が望めます☆

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。

「ベストスタイルシェイブ」
 はステップを使ったステップ
 エクササイズと自重筋力を
 組み合わせたサーキット
 レーニングレッスンです。
 どなたでもできて楽しめる内
 容となっていますので、シニ
 アの方々や初心者には特に大
 歓迎です!

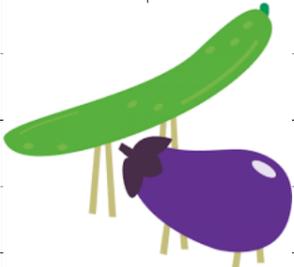
【マークについて】
 ● : 初めの方も安心して出られる
 プログラムとなっております
 ● : 岩盤で汗をたくさんかくことのできる
 プログラムで、飲料水を持参願います
 ● : 室内履き(運動靴)が必要なプログラム
 となっております
 ● : 電話または4階カウンターでの予約が
 必要なプログラムとなっております

【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: 048-668-6611 (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。

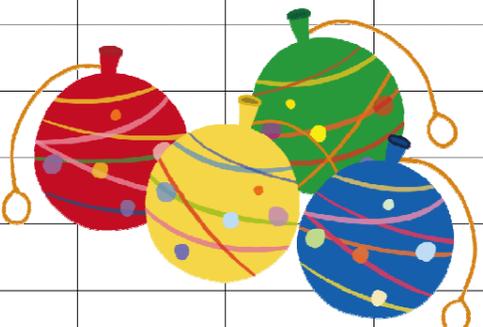


キーマックスはサンドバッグ
 を叩いたり蹴ったりすること
 で筋力向上、代謝向上、爽
 快感が得られるなど、様々な
 効果があります。
 普段できない感覚を体験し
 てください!

時間	13日 月曜日				14日 火曜日				15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	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	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	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。		9:30
10:00		9:15-10:00 夏バテ解消ヨガ miho							9:15-10:00 モーニングヨガ 宮川		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	9:55-10:40 ピラティス 栗原		10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:30 オリジナルトレーニング STAFF		10:00-10:45 FIGHT DO 45 福山	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	10:15-11:00 機能改善ヨガ Ryu	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	10:15-11:00 岩盤ヨガ 宮川	10:00-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	10:30
11:00													11:00
11:30	10:55-11:55 サルセッション ジョイントレッスン 樋口 & 栗原		11:10-11:55 岩盤ヨガ miho		11:05-11:50 UBOUND 45 福山		11:10-11:55 美軸エクササイズ HIRO		11:20-12:20 ピラティス 60 宮川	11:15-12:15 30代からのJAZZ/HIPHOP yuki	11:10-11:55 岩盤ヨガ Ryu		11:30
12:00				11:15-12:15 社交ラテンエクササイズ Mamoru									12:00
12:30		12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)											12:30
13:00					12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO				12:35-13:35 MEGADANZ 60 宮川 & MIYUKI	12:30-13:15 UBOUND 45 田島		12:45-13:30 ファクターF 鈴木	13:00
13:30				12:50-13:35 エアロ初級 小高									13:30
14:00	13:15-14:15 タヒチアンダンス マーフィー邦子	13:20-14:05 DEJAVU NAO			13:50-14:35 ビューティーストレッチ HIRO	18:00-18:45 POWER 福山			13:50-14:35 骨盤ストレッチ MIYUKI	13:40-14:25 POWER カーディオ			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	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	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	14:45-15:30 X55 45 福山	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	15:00-15:30 オリジナルトレーニング STAFF	14:45-15:30 ステップ ラティノ (ラテン) ※初級 MIYUKI	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO		15:00-15:30 オリジナルトレーニング STAFF	15:00
15:30													15:30
16:00	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao	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	15:45-16:30 KI MAX 45 尾澤			15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	15:50-16:35 FIGHT DO 60 尾澤	15:50-16:50 美軸エクササイズ HIRO		16:00
16:30					フェイスタオルを								16:30
17:00		16:55-17:55 UBOUND 60 田島			16:55-17:25 フェイシャルヨガ みや	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤			16:45-17:45 自律神経を整えるヨガ oga	16:55-17:40 オキシジェノ りえ			17:00
17:30	17:00-18:00 ヴィンヤサ フローヨガ tao			17:35-18:20 ベルヴィスダンス みや	17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤								17:30
18:00					18:35-19:20 背骨コンディショニング みや	18:45-19:15 POWER 30 須藤							18:00
18:30	18:15-19:00 オキシジェノ りえ	18:15-19:15 POWER カーディオ 60 田島	18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑		18:35-19:20 背骨コンディショニング みや	18:45-19:15 POWER 30 須藤			18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA 山口水真			18:30
19:00					18:35-19:20 背骨コンディショニング みや	18:45-19:15 POWER 30 須藤					18:30-19:15 岩盤ヨガ りえ		19:00
19:30					フェイスタオルを								19:30
20:00	19:15-20:15 ヒザ痛改善ヨガ (美脚ヨガ) 高畑		19:15-20:00 岩盤ヨガ りえ		19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤	19:40-20:25 MEGADANZ 45 浅野			19:00-20:00 柔軟性向上ヨガ YOSHI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00



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。



【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

※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/>

2018年8月 お盆スケジュール

2018年6月16日更新

	11日 土曜日				12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	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	時間
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			9:15-10:00 モーニングヨガ Ryu	岩盤スタジオは、2階総合受付で事前予約が必要です		9:30
10:00	9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi			10:00-11:00 ランニング クラブ 尾澤	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI		10:15-11:00 岩盤ヨガ Ryu		10:00
10:30				施設外を走ります	RADICAL MEGADANZ				10:30
11:00	10:55-11:55 はじめての バレエ Sachi				11:10-11:55 バレトン MIYUKI	10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA			11:00
11:30						RADICAL FIGHT DO			11:30
12:00		11:20-12:20 FIGHT DO 60 尾澤				11:40-12:25 KI MAX 45 KOTA			12:00
12:30		RADICAL FIGHT DO				RADICAL KI MAX			12:30
13:00		4階予約				4階予約			13:00
13:30	13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口	12:55-13:40 KI MAX 60 尾澤			12:45-13:45 JAZZDANCE ミュージカル ナンバー 長谷川	12:50-13:35 DEJAVU KOTA			13:30
14:00		RADICAL KI MAX				DEJAVU			14:00
14:30	14:00-15:00 動を感じるヨガ YOSHI		14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口		14:00-14:45 ポルドブラ Free Movement 長谷川	13:55-14:40 TOPRIDE 45 奥島			14:30
15:00						RADICAL TOPRIDE			15:00
15:30		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	4階予約			15:30
16:00	15:30-16:45 ZUMBA 75分 お盆スペシャル 川俣	4階予約				15:00-15:45 POWER 45 奥島			16:00
16:30	ZUMBA	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也				RADICAL POWER			16:30
17:00		RADICAL UBOUND	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。		16:20-17:05 カラダのコリを ほぐすヨガ YOSHI	16:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF			17:00
17:30	17:00-17:45 パワーヨガ 宮川	4階予約				4階予約			17:30
18:00		16:45-17:30 UBOUND 万紀也			17:15-18:00 柔軟性 向上ヨガ YOSHI	16:55-17:40 暗闇 パワートレーニング 尾澤			18:00
18:30	18:00-18:45 MEGADANZ 宮川	RADICAL UBOUND							18:30
19:00	RADICAL MEGADANZ	4階予約				18:15-19:15 ZUMBA AKANE			19:00
19:30		17:50-18:35 KI MAX 45 宗形				ZUMBA			19:30
20:00		RADICAL KI MAX				19:30-20:15 HIPHOP AKANE			20:00
20:30		DEJAVU							20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00

【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

【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: 048-689-6611 (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)
- TOPRIDE (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。