

時間	月曜日				火曜日				水曜日				時間
	常温スタジオ	暗闇Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	常温スタジオ	暗闇Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	常温スタジオ	暗闇Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	
9:30		9:15-10:00 モーニングヨガ 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 永井		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					9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄								10:00
10:30	10:00-11:00 フラダンス 杉本		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		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		10:30
11:00			10:20-11:05 岩盤ヨガ miho	10:20-11:05 岩盤ヨガ マーズ りえ	10:20-11:05 ベリーダンス Ayaa	10:20-11:05 岩盤ヨガ マーズ りえ		10:15-11:00 ハタヨガ 内山		10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井			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 初中級 樋口		11:10-11:40 エアロ 入門 加藤		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 大人のJAZZ/ HIPHOP yuki	11:15-12:00 美輪トレーニング Reiko			11:30
12:00				11:30-12:15 ベーシックヨガ りえ	11:50-12:20 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 斎藤	12:10-12:55 ヒップファイン 秋草 (カラダファイン)		12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO									12:30
13:00				12:50-13:35 エアロ初中級 小高									13:00
13:30		4階予約 13:20-14:05 DEJAVU NAO		13:50-14:35 ビューティー ストレッチ HIRO								4階予約 12:45-13:30 ファクターF 錦木	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								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	14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi					14:40-15:25 ベリーダンス Ayaa	14:45-15:30 KI MAX 45 HIRO	14:40-15:25 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					15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao				15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF				15:30
16:00	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao	15:45-16:30 エアロ中級 熊谷			15:45-16:30 KI MAX 45 宗形				15:45-16:30 ファクターF 近澤		15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田		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								17:00
17:30	17:00-18:00 OXIGENO 60 OSAYA			17:35-18:20 ヘルヴィス 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 サーキット トレーニング 秋草 (カラダファイン)	18:10-18:55 エアロ初中級 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							18:00-18:45 ZUMBA Aya		18:30
19:00													19:00
19:30			19:00-19:45 岩盤ヨガ ちあき										19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑			19:35-20:20 ZUMBA Uda	18:45-19:15 POWER 30 須藤								20:00
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき		19:30-20:15 FIGHT DO 45 須藤								20:30
21:00	20:40-21:25 筋活性ヨガ oga	20:30-21:15 ZUMBA AKANE		20:35-21:20 MEGADANZ 45 宮川	20:30-21:15 X55 Akiko								21:00
21:30			21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内										21:30
22:00		21:30-22:15 HIPHOP AKANE			21:30-22:15 UBOUND 45 万紀也								22:00
22:30				21:35-22:35 フラダンス マーフィー邦子									22:30
23:00									22:00-23:00 タヒチアンダンス マーフィー邦子				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

DEJAVU
DEJAVU(デジャヴ)はベストスタイル
フィットネスのオリジナルプログラム
です。
スピニングバイクに乗りながら、まる
でクラブにいるような音楽とライティ
ング(照明)によって脂肪燃焼と非日常
を一気に体験できます。
流行の暗闇スタジオで周りを気にせ
ず楽しみましょう!

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☆

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。

太極拳のレッスンはフィットネスの会員でなく
ても、入館料(お風呂代)をお支払いの方は
どなたでもご参加いただくことができます。

【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.html>

2018年1月19日更新

時間	木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				時間
	常盤Aスタジオ	常盤Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	常盤Aスタジオ	常盤Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	常盤Aスタジオ	常盤Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	常盤Aスタジオ	常盤Bスタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	
9:30		9:15-10:00 モーニングヨガ アース 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			9:15-10:00 モーニングヨガ アース 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			9:15-10:00 モーニングヨガ アース 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			9:40-10:25 リラックス ヨガ ナオミ	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	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川			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									10:00
10:30		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					10:20-11:05 フローヨガ オリジナル oga	10:15-11:00 岩盤ヨガ マース りえ						10:30
11:00																	11:00
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori				11:10-11:55 ピラティス 玉城												11:30
12:00		11:05-11:50 ZUMBA 佐川															12:00
12:30	12:00-12:30 エアロ 入門 加藤	4階予約 NEW RADICAL POWER		12:05-12:50 ファクターF 鈴木													12:30
13:00		12:45-13:45 ひめトレ ヨガ 60 加藤	4階予約 NEW RADICAL POWER		12:10-12:55 テトックスヨガ 竹内												13:00
13:30																	13:30
14:00																	14:00
14:30	14:05-14:50 エアロ 初級 相沢	14:00-15:00 癒しのヨガ 高畑	基礎代謝を 上げたい人必見!		14:00-14:45 古典ヨガ 壺矢子												14:30
15:00																	15:00
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢			15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF													15:30
16:00		15:40-16:25 UBOUND 田島			15:40-16:40 筋骨 エクササイズ ~KaGiLa~ 機能改善ver. 間宮												16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30																	19:30
20:00																	20:00
20:30	19:50-20:50 OXIGENO 近澤	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤															20:30
21:00																	21:00
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤	4階予約 DEJAVU CHIEMI															21:30
22:00																	22:00
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa																22:30
23:00																	23:00

新レッスン「キーマックス」
 グローブを手に装着し、
 サンドバッグと向き合って、
 思うがままにパンチや
 キックを叩き込む…筋力
 の向上やシェイプアップ、
 ストレス解消にとっても有効
 なプログラムです。
 初心者でも安全に楽しむ
 ことができますよ。

暗闇スタジオとは...
 ミラーボールが輝き、色が
 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
 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。

DEJAVUの予約はどれか
 一つのみとなります。
 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
 🐾 : 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: 20名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 20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。