

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				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	10:00	
10:30	10:00-11:00 フラダンス 杉本		10:20-11:05 岩盤ヨガ miho			10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa		10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa	10:15-11:00 ハタヨガ 内山	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		10:30	
11:00			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										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		11:15-12:15 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								12:00	
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 斎藤	12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)			11:50-12:20 ひめトレ コンディショニング 加藤								12:30	
13:00					12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO								13:00	
13:30		4階予約 13:20-14:05 DEJAVU NAO			12:50-13:35 エアロ初中級 小高							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	DEJAVU			13:50-14:35 ビューティー ストレッチ HIRO								14:00	
14:30	場所変更	場所変更											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				14:40-15:25 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		ZUMBA							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			15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao	4階予約 15:45-16:30 KI MAX 45 宗形			4階予約 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					フェスタオルを ご持参ください								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	4階予約 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	4階予約 17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤							17:30	
18:00					17:35-18:20 ヘルヴィス ダンス みや								18:00	
18:30	18:15-19:00 サーキット トレーニング 秋草 (カラダフライン)	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	4階予約 18:45-19:15 POWER 30 須藤					18:00-18:45 ZUMBA Aya		18:30	
19:00					18:35-19:20 背骨 コンディショニング みや								19:00	
19:30			19:00-19:45 岩盤ヨガ ちあき		フェスタオルを ご持参ください								19:30	
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑				19:35-20:20 ZUMBA Uda	4階予約 19:30-20:15 FIGHT DO 45 須藤							20:00	
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき		20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie								20:30	
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	4階予約 20:30-21:15 X55 Akiko					20:10-20:55 MEGADANZ MIYUKI	4階予約 20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川	21:00
21:30		ZUMBA	21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内										21:30	
22:00		21:30-22:15 HIPHOP AKANE			時間延長 21:30-22:15 UBOUND 45 万紀也	4階予約					21:10-21:55 X55 Akiko		21:00-22:00 岩盤ヨガ 60 早川	22:00
22:30					21:35-22:35 フラダンス マーフィー邦子								22:30	
23:00													23:00	

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。

【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
	常温A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A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A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A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 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					13:05-13:50 ヒップファイ 小林 (カラダファイ)												13:30
14:00	場所変更	場所変更	基礎代謝を 上げたい人必見!														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			14:00-14:45 古典ヨガ 壺矢子												14:30
15:00	時間変更			15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF													15:00
15:30		15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢			15:00-15:30 KaQiLa oe-rr-lus 間宮												15:30
16:00		4階予約 15:40-16:25 UBOUND 田島			15:40-16:40 筋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ 機能改善ver. 間宮												16:00
16:30																	16:30
17:00		16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU	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!		16:10-16:55 DEJAVU NAO												17:00
17:30					17:00-18:00 OXIGENO 近澤												17:30
18:00		17:45-18:30 FIGHT DO 宮川															18:00
18:30					18:15-18:45 フットボール ツツグ 小林 (カラダファイ)												18:30
19:00																	19:00
19:30		18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川		18:50-19:35 ファクターF 近澤		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
20:00					19:10-19:55 ハタヨガ YOSHI												20:00
20:30	19:50-20:50 OXIGENO 近澤	20:05-20:50 エアロ中級 佐藤			20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI												20:30
21:00																	21:00
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤	4階予約 21:10-21:55 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。

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。