## PROGRAM SCHEDULE 2018年4月 プログラムスケジュール

2018年3月18日更新

		月時	翟日			火甲	翟日			水曜	星日		1
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	時間
9:30		nger	岩盤スタジオは、			_	岩盤スタジオは、		nga		岩盤スタジオは、		9:30
9.30		9:15- 10:00 モー ニングヨガ	2階総合受付で事前予約が		9:15- 10:15 モナ		2階総合受付で事前予約が		9:15-10:00 モーニングョガ 永井		2階総合受付で事 前予約が 必要です。		9.30
10:00		miho	必要です。	10:00-10:30	リザ エクササイズ - 本庄		必要です。	10:00-10:30	λπ		必要です。	10:00-10:30	10:00
10:30	10:00 -	10:10-		オリジナル トレーニング STAFF		10:00-11:00		オリジナル トレーニング STAFF	NEW	10:10-10:55		オリジナル トレーニング STAFF	10:30
	11:00 フラダ ンス 杉本	10:55 機能 改善ヨガ oga	10:20- 11:05 岩盤ヨ ガ miho			- ベリーダンス Ayaa	10:20- 11:05 岩盤ヨ ガ		ー 10:15-11:00 機能改善ヨガ miku	モーニングエアロ (初級) 小高	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井		
11:00		69.0	ガ miho	デイタイム会員の方はこちらのマー			マーズ りえ 🍐				•		11:00
11:30	11:20-11:50	11:15-12:00 エアロ 初中級	NEW	クが付いている - レッスンで18:00 - までに終わるもの	11:10-11:40 エアロ 入門 - 加藤		11:15-			NEW	11:15-12:00		11:30
12:00	バレエストレッチ 齋藤 	ガンロ 初中級 樋口	11:20-12:05 岩盤ヨガ miho	のみご参加いただくことができます。	774.0%	11:30- - 12:15 ベーシ	12:00 美軸エ クササイズ HIRO		11:20-12:20 ピラティス 60	11:15-12:15 3 O 代からの JAZZ/HIPHOP	美尻トレーニング Reiko		12:00
12.00			•	※土日祝日を除く	11:50-12:35 ひめトレ	ックヨガ りえ			宮川	yuk i			
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			コンディショニング 加藤 -	- P.C.	BATT		NEW	提 ic x			12:30
13:00	PACTI IPIA	(カラダファイン)	DETV	_ >>>		12:30-13:30	FUFER	IESS	12:30-13:30	12:40-13:25		4 階予約 12:45-13:30	13:00
	<u> </u>	4階予約	DEJAVU(デジャヴ) クに乗りながら、ま	るでクラブにいる	- 12:50-13:35 エアロ初中級 小高	ボディメイクEX HIRO	ベストスタイルフィ		ー 大人のバレエ Reiko	骨盤 ストレッチ 相沢		ファクターF 鈴木	
13:30	13:15-14:15	13:20-14:05 DEJAVU NAO	」 ような音楽とライテ よって脂肪燃焼と 験できます。		-2.160	Да	ラディカルフィット ムに力を入れて	おり、火曜日「ラ		フェイスタオルを		- RADIGAL	13:30
14:00	タヒチアンダンス マーフィー邦子	DEJAVU	3月からVer.3となっ しいマインドを楽し	んでください!	13:50-	13:45- 14:30 POWER	これはカナイカル	·の <u>9種類のプロ</u>	13:40-14:25 フラダンス	13:45-14:30			14:00
14:30			暗闇スタジオの中 に楽しみきりましょ		14:35 ビューティ ー ストレ ッチ HIRO	45 近澤	グラムを ようにしました! 日本で唯一のプ		相沢	ラテン 宮川			14:30
	The state of the s		14:30-15:15		- IIINO		お楽しみください			4階予約	時間変更		
15:00	14:40-15:25 バランス コーディネーション	14:30-15:30 ZUMBA 海老名	岩盤ヨガ tao	15:00-15:30	ー 14:45-15:30 リンパヨガ	14:45- 15:30 OXIGENO 45		15:00-15:30	14:40-15:25 ベリーダンス Ayaa	14:45- 15::30 KI MAX 45	14:35-15:20 岩盤ヨガ こみ	15:00-15:30	15:00
15:30	熊谷	S ZVMBA CHICKS		オリジナル トレーニング STAFF	kiyomi	近澤 RADICAL OXIGEND		オリジナル トレーニング STAFF	nyaa	HIRO COMPA	•	オリジナル トレーニング STAFF	15:30
16:00	high	- Bo			15:40-16:40	4階予約		4階予約	時間変更			太極拳のレッスン はフィットネスの会	16:00
10.00	15:45-	15:45-16:30 エアロ中級 熊谷			- カラダ メンテナンス ヨガ	15:45-16:30 KI MAX 45 KOTA		15:45-16:30 ファクターF 近澤	15:40-16:25 パレトン こみ	15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	15:50-	員でなくても、入館 料(お風呂代)をお 支払いの方はどな	1
16:30	ヨガ tao	исы			tao - フェイスタオルを	KT HARTEAL ISSUED		RADICAL	NEMA		16:50 美軸エ クササイズ HIRO	たでもご参加いた だくことができま	16:30
17:00		4 階予約	月曜日21時30分から 導入致します。ゆっく	りとしたイメージの	16:55-17:25	4階予約 16:45-			16:40-17:25 だれでもできる	場所変更時間変更	•	す。 -	17:00
47.00	nger	16:55- 17:40 UBOUND 45 田島	太極拳ですが、こちら <b>闘技色を強めた</b> 動作 取り入れています。	で、力強い動きも	フェイシャルヨガ みや	17:30 UBOUND 45 須藤			大人のチアダンス こみ	16:55-17:40 ポルドブラ	<b>And</b>		
17:30	17:00- 18:00 OXIGENO 60 OSAYA	RADIGAL	楽しんでいただける ご参加ください		手鏡をご持参ください	F RAMEAL MACOUPON	17:10-17:55 岩盤ヨガ tao			Aya	65°04#		17:30
18:00	RADICAL	NEW			17:35-18:20 ペルヴィス ダンス	17:45- 18:30 TOPRIDE			NEW	時間変更	No.		18:00
18:30	場所変更 <sup>時間変元</sup> 18:15-	18:05- 18:50 TOPRIDE	18:00-18:45 岩盤ヨガ		みや	45 須藤 TADICAL TOPHOSE	UBOUNDの予約はどちら みとなります。 ひとりでも多くのお客様!		18:00-18:45 ダンスストレッチ	17:55-18:40 ZUMBA Aya	-1:077 ET ( ) MO 11		18:30
	19:00 エアロ 初中級 栗原	45 田島	高畑		18:35-19:20	4階子約	め、ご理解をお願い致し 開始10分前に空きがある です。		YASU-CHIN	SVMBA PAMEST	- 水曜日は <b>ダンサ</b> - 様々なダンスがプ HIPHOPはもちろん	集合!Jazzや	
19:00					背骨 _ コンディショニング みや	18:45- 19:15 POWER 30 須藤			時間変更	NEW B	エ、ベリー、フラ、 ZUMBA、メガダン	タヒチアン、チア、	19:00
19:30	, ngar		19:00- 19:45 岩盤 ョガ ちあき		フェイスタオルを	A RADICAL	19:00- 19:45 リン パストレッチ 春山優子 ▲		19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN	スミックスレッスン ダンス漬けの一E		19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑		3000		時間延長	19:40-20:25	- III IM ISC 1	,	m110K1		W.		20:00
			20:00-20:45		19:35- 20:35 FIGHT DO 須藤	MEGADANZ 45 宮川 RADICAL MEGADANZ	20:00-20:45		時間延長	4 附予約 20:05-20:50	20:00-		
20:30	時間変更		岩盤ヨガ ちあき		RADICAL		岩盤ヨガ Chie		20:00- 21:00 MEGADAN Z 60 MIYUKI	DEJAVU	20:45 岩盤 ヨガ 45 早川		20:30
21:00	注コカ	20:30- 21:15 ZUMBA AKANE				4 附予約 20:40- 21:25 X55			RADICAL MEGADANZ	UVVLBD			21:00
21:30	oga	S ZVMBA HINESS	21:00-21:45 岩盤ヨ			Akiko 文 "如"				4 附予約 21:10-	21:00 00:00		21:30
21.30	21:30-22:15	950	+i Mr.th			4 階予約	21:15- 22:00 岩盤ヨガ			21:55 X 55 Akiko	21:00-22:00 岩盤ヨガ 60 早川		21.30
22:00	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	21:40- 22:25 UBOUN D 45	Chie 📐		nja.	· 大 "如此"	•		22:00
22:30			注意】	9	マーフィー邦子	万紀也 RAMIGAL MEGUNO			22:00-23:00 タヒチ				22:30
	連続し	盤のレッスンは多くのプ たレッスンの予約はア	方にご利用いただける						23.00 ダビチ アンダンス マーフ ィー邦子				
23:00					<u> </u>								23:00

※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3月18日更新

木曜日						金田	翟日		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	時間
			出船っただ士				岩盤スタジオ				岩盤スタジオ は、2階総合受				出船っただ士		T
9:30		9:15- 10:00	岩盤スタジオは、2階総合			9:15- 10:00	右盤スタンオ は、2階総合 受付で事前予				付で事前予約が必要です				岩盤スタジオは、2階総合		9:30
10:00		モーニングヨガ - アース りえ	受付で事前予 約が必要です			OXIGENO りえ P BADICAL	約が必要です					NEW		9:30- 10:15 リラックス	受付で事前予 約が必要です		10:0
10.00	9:45-			10:00-10:30	nggy	RADICAL		10:00-10:30			9:45- 10:30 岩盤ヨガ	VEW)		_ ヨガ _ ナオミ			10.0
10:30	10:45 大人 のバレエ 佐川	10:10-10:55	10:15- 11:00	オリジナル トレーニング STAFF	10:00-	10:15	10:15- 11:00	_ オリジナル トレーニング STAFF	10:00-11:00 YOGA		右盛ョガ				\$	RADICAL	10:3
		骨盤ヨガ 竹内	岩盤ヨガ マーズ		ダンス マーフィー邦子	フローヨガ	岩盤ヨガ マーズ		ピラティス Sachi				10.00	NEM			
11:00			. ā 🐇			oga	ž 🐇						10:30- 11:30 EGADANZ	M 10:50-11:20 FIGHT DO 30		9	11:0
	11:00-11:45	11:05-			44.40.44.55							" >	60 MIY KI RADICAL	KOTA  RADICAL			
11:30	姿勢調整ヨガ kaori	11:50 Z UMBA 佐川	11:15- 12:00		11:10-11:55   ピラテ   イス   玉城	11:20- 11:50 H IPHOP入門	11:30-		11:15-12:15		Reep	OF	X MECADAN	時間変	<b>キーマックス</b> ( グを叩いたり)		11:3
12:00	ii).	今 ZVMBA Makis	岩盤ヨガ 竹内	_	玉城	TETSUYA	11:30- 12:15 岩盤ヨガ	NEW	はじめての バレエ Sachi	- 30				4 階子約 11:40- 12:25 DEJAVU	ことで筋力向	上、代謝向	12:0
	12:00- 12:30	12:10-12:40		4 階予約 5 12:05-12:50	4	950	a 🔥	4階予約	)	11:50- 12:35 F	新レッスン「ペ		11:45-12:30 バレトン MIYUKI	КОТА	ど、様々な効		
12:30	エアロ 入門	KI MAX 30 大場	12:15- 13:00 岩盤ピ	72.05-12.50 ファクタ <i>ー</i> F 鈴木	12:10- 12:55 デ	12:00- 13:00 J-		12:10-12:55 ファクターF 玉城		IGHT DO 45 尾澤 RADICAL	<b>シェイプ</b> 」を導 これはステップ		mi roki		す。 ふだんできな		12:
		KI namen	ラティス 佐	* HADICAL	トックスヨガ 竹内	POPダンス TETSUYA		玉坝		.Da	ステップエク+ 重筋トレを組む			時間変更	験してください	v i	
13:00	12:45-13:45	13:00-13:30	) // <mark>(</mark>			NEW				4 階予約 55- 12:55-	サーキットトレレッスンです。	<i>ー</i> ニング	12:55-	4 附予約 12:50-13:35 KI MAX			13:0
13:30	ひめトレョンテ゚ィショニンク゚ 60	POWER 30 大場			13:05− 13:50 ⊑	13:15-13:45			13:00- 13:45 ラテンエアロ	13:40 KI MAX 45 尾澤	どなたでもでき	きて楽しめる	13:40 ハタヨガ	45 ************************************	13:10- 13:55 ホ		13:3
	加藤	A RADICAL			_ップファイン 小林 (カラダファイン)	ベストスタイル シェイプ STAFF	FAG	ONE	ラテンエアロ 樋口		<u>内容</u> となってし シニアの方々	や初心者は	. mana		ット ピラ ティス		+
14:00						時間変更	ファクターFは+ 利用したファン	サスペンションを			特に大歓迎で	:す! 	, respectively.	NEW 4階予約	五城 🔥		14:0
	14:05-	14:00		代謝を ・人必見!	14:00- 14:45 古典ヨ	14:10-	レーニングでで	す。 <b>体幹をとこと</b> い方! ぜひご参	ruger		14:05-		14:10- 14:55 XIGENO	0 14:00-14:45 POWER			
14:30	14:50 エアロ 初級 相沢	14:00- 15:00 癒しの ヨガ			14:45 占典ョ ガ 亜矢子	14:40 X55 30 田島		となのでお早め	14:00-15:00 スローヨガ YOSHI		14:50 岩盤ヨガ		mana RADICAL	大場 "Y" RADICAL			14:
15:00	相次	高畑				A HAMIEAL			/03/11		極						15:0
	J. S.			15:00-15:30 オリジナル	15:00- 15:30 Ka0			15:00-15:30 オリジナル		NEW	3			15:00-15:45	3		+
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ			トレーニング STAFF	iLa ce-rr-lus 間宮	14:55-		トレーニング STAFF		15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ	<b>\</b>			だれでも かんたん HIPHOP			15:3
	相沢	4階予約	1		15:40-	田島 I RADICAL				STAFF				Setu			
16:00		15:40- 16:25 U BOUND	m 2 1	have the	16∶40 助骨 エクササイズ	naonno		₩ ₽9.		4階予約							16:0
16:30		田島 RADICAL		The State	~KaQiLa~ 機能改善ver.	4階予約		4階子約 25	-	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也	UBOUNDの予	が約はどちら	時間変更		DEJAVUの予約	that is to to	16::
10.50	NEW				宮	16:20-17:05 DEJAVU		ファクターF 田島		# RADICAL	か一方のレッ なります。	スンのみと	16:20- 17:05		一つのみとな	ります。	10
17:00	16:40-17:25	16:45-	暗闇スタジオ	が敷い!		NAO DEJAVU		MADIEAL COLVERS	-	4階子約 (16:45-	ひとりでも多く 体験していた		姿勢調整ヨガ Y SHI	0	ひとりでも多く 体験していた		17:
	骨盤 エクササイズ 小高	17:30 J AZZ DAN CE	18	が輝き、色が		HEI 1/2 F	言こり、股関節			17:30 U BOUND 万紀也	理解をお願し	>致します。	時間亦	4階予約	理解をお願い 開始10分前に		
17:30		UMEZU	きを伴う照明:	が気分を盛	17:00- 18:00 OXIGE NO	痛に悩み	しでいる方はぜ			T RADICAL	開始10分前に 場合は参加に		17:15 18:00	17:00- 17:45 DEJAVU	場合は参加は	は自由です。	17:
10:00			り上げる・・・そ うなスタジオで	ごレッスンを	近澤 RADICAL		能改善効果が めます☆			4階予約			ベーシックヨナ YOSHI	<b>mana</b>			10:
18:00		17:45- 18:30 F IGHT DO	月 行うことができ 周りを気にせ		4 oxideno	/Ba			17:40- 18:40	17:50- 18:35 KI MAX			100111	DEJ/VU ,,,, J			18:0
18:30		室川 W RADICAL FIGHT DO	中できるのも			18:15- 18:45 77/2+			大人のバレエ 州	45 KOTA			18:15- 19:15				18:
	NEW					- ックボ クシング 小林			-	KI RAMBAL			18:15- 19:15 ZUMBA				
19:00	18:35-19:35			4 階予約 4 18:50-19:35	).	123.0				NEW			AKANE		18:50-		19:0
	ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス	19:00- 19:45	ファクタ <i>ー</i> F 近澤	19:10-	19:00-19:45 エアロ	19:00- 19:45				18:55- 19:40 岩盤ストレッチ		SVMBA ****		19:35 岩盤ヨガ		
19:30	<b>3 ZUMBA</b> €MESS  4/12よりスタート!	宮川	岩盤ヨガ佐藤	< RADIEAL COCTORE	19:55 スロー	初中級	リンパ ストレッチ 春山優		時間変更	19:15-20:00 DEJAVU MAIKO	川		- 3	3	mana 🍐		19:3
20:00	4/123 7/3 F:				フローヨガ YOSHI	NEW			19:30-20:15 フローヨガ	DEJAVU	_		19:30- 20:15 HI HOP				20:0
	19:50-	Sec.	20:00-			4階予約			- tao	***			AKANE				$\top$
20:30	20:50 OXIGENO 近澤	20:05- 20:50 エ アロ中上級	20:45 岩盤ヨガ		20:10-	20:10-20:55 POWER	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口		Ot an								20:3
	RADICAL	佐藤	宮川		21:10 癒しのヨガ	RADICAL	•	·	20:30-								
21:00	35				YOSHI	A MARIA POWER			21:30 - リラックス ヨガ				1				21:0
21:30	21:45 F		キシジェノはストレ			1			tao								21:3
	DO 近澤 RADICAL	7	ティスなどの要素を 柔軟性やバランス	能力を向上させ				こついて】		【定員制のクラ	_						
22:00		(2)	運動性や協働性を					刃めての方も安心( プログラムとなって Managanta くっと	ております	·STEP	で4階カウンター (定員:20名)	• POWER	(定員:20名)	· UBOUND	(定員:24名)		
			曲のイメージに	はテーマがあり合わせた動きと			<b>6</b> 3.	当盤で汗をたくさん			定員:20名) · (定員:20名) ·	ファクターF DEJAVU	(定員: 6名) (定員:19名)	- TOP RIDE (5	<b>定員:19名</b> )		
22:30	ベリーダンス			意識することで 心地よい変化を			*	プログラムで、飲料			ンスタジオ予約】 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。			
	Ayaa			7345 "	4		ラム	を内履き(運動靴)	が必要なプログ		利用いただくため				±#4.		