

PROGRAM SCHEDULE 2018年4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。		9:30
10:00		9:15-10:00 モーニングヨガ miho			9:15-10:00 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		NEW 10:00-10:55 フラダンス 杉本 改善ヨガ oga		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	NEW 10:15-11:00 機能改善ヨガ miku			10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00			NEW 10:20-11:05 岩盤ヨガ miho					11:05 10:20-11:05 岩盤ヨガ マズエ					11:00
11:30		11:20-11:50 バレエストレッチ 齋藤		DEJAVU 11:15-12:00 エアロ 中級 樋口				12:00 11:15-12:00 美輪エクササイズ HIRO		NEW 11:15-12:15 30代からの JAZZ/HIPHOP yuki			11:30
12:00			11:20-12:05 岩盤ヨガ miho		11:10-11:40 エアロ 入門 加藤			12:15 11:30-12:15 ベンチ ックヨガ りえ					12:00
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 齋藤			11:50-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤									12:30
13:00			DEJAVU 12:10-12:55 HIPPOFAN 秋草 (カラダファイン)		12:30-13:30 ボディメイク EX HIRO				NEW 12:30-13:30 大人のバレエ Reiko	場所変更 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		12:50-13:35 エアロ中級 小高						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			13:50-14:35 ビューティ ストレッチ HIRO									14:00
14:30				14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi									14:30
15:00	14:40-15:25 バランス コーディネーション 熊谷		14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	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					15:00
15:30		ZUMBA 13:20-14:05 DEJAVU NAO		14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi									15:30
16:00				15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao									16:00
16:30	15:45-16:45 ヨガ tao			15:45-16:30 KI MAX 45 KOTA									16:30
17:00		4階予約 16:55-17:40 UBOUND 田島		フェイスタオルを									17:00
17:30				16:55-17:25 フェイシャルヨガ みや									17:30
18:00		17:00-18:00 OXIGENO OSAYA		17:35-18:20 ベルヴィス ダンス みや									18:00
18:30		場所変更 18:05-18:45 TOPRIDE 田島		18:35-19:20 背骨 コンディショニング みや									18:30
19:00		18:15-19:00 エアロ 中級 栗原		18:45-19:15 POWER 須藤									19:00
19:30				19:35-20:35 DO FIGHT 須藤									19:30
20:00				19:40-20:25 MEGADANZ 45 宮川									20:00
20:30				20:35-21:05 MEGADANZ 45 宮川									20:30
21:00		20:30-21:15 筋活 性ヨガ oga		21:05-21:45 X55 Akiko									21:00
21:30		NEW 21:30-22:15 中国武術 陳式太極拳 羽根田		21:15-21:45 岩盤ヨガ Chie									21:30
22:00				22:00-22:15 岩盤ヨガ Chie									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。  
 3月からVer.3となって新しい動き、新しいマインドを楽しんでください！  
 暗闇スタジオの中で他人を気にせず楽しんでみましょう！

**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☆

**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、ZUMBA、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！

月曜日21時30分から「陳式太極拳」を導入致します。ゆっくとしたイメージの太極拳ですが、こちらはより武術色、格闘技を強めた動作で、力強い動きも取り入れています。若い層の方々にも楽しんでいただける内容ですのでぜひご参加ください

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、ご理解をお願いします。開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。

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、ZUMBA、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

■ご注意事項

※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>

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		9:15-10:00 モーニングヨガ アースリエ	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							9:30-10:15 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	10:10-10:55 岩盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ え	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	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ え	10:00-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	10:00-11:00 YOGA ビラティス Sachi	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄			10:30-11:00 EGADANZ MIYU	10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA			10:00	
11:00	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 IPHOP入門 TETSUYA	11:30-12:15 岩盤ヨガ a	11:30-12:15 岩盤ヨガ a	11:15-12:15 はじめてのバレエ Sachi	11:50-12:35 IGHY DO 45 尾澤	11:50-12:35 IGHY DO 45 尾澤	12:35-1:10 岩盤ヨガ 尾澤	12:35-1:10 岩盤ヨガ 尾澤	11:30-12:25 DEJAVU KOTA	11:40-12:25 DEJAVU KOTA			11:00	
12:00	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	12:05-12:50 ファクターF 鈴木	12:55-13:40 デトックスヨガ 竹内	13:00-13:40 POPダンス TETSUYA	12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:55-1:40 岩盤ヨガ 尾澤	12:55-1:40 岩盤ヨガ 尾澤	12:55-1:40 岩盤ヨガ 尾澤	12:55-1:40 岩盤ヨガ 尾澤	12:25-13:35 KI MAX 大場	12:50-13:35 KI MAX 大場			12:00	
13:00	12:45-13:45 ひめトレ コディオンガ 60 加藤	13:00-13:30 POWER 30 大場		13:05-13:50 ツップファイン 小林 (カラダファイン)	13:15-13:45 ベストスタイル シェイプ STAFF	13:15-13:45 ベストスタイル シェイプ STAFF	13:05-13:45 ベストスタイル シェイプ STAFF	13:05-13:45 ベストスタイル シェイプ STAFF	13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口	13:40-14:10 KI MAX 45 尾澤	13:40-14:10 KI MAX 45 尾澤	13:40-14:10 KI MAX 45 尾澤	12:55-13:45 KI MAX 大場	12:55-13:45 KI MAX 大場			13:00	
14:00	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 田島	14:10-14:40 X55 田島	14:05-14:45 古典ヨガ 垂矢子	14:05-14:45 古典ヨガ 垂矢子	14:00-15:00 スロウヨガ YOSHI	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:10-14:55 XIGENO mana	14:00-14:40 POWER 大場			14:00	
15:00	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢	15:40-16:40 UBOUND 田島		15:00-15:30 オリジナルトレーニング STAFF	15:30-15:55 UBOUND 田島	15:30-15:55 UBOUND 田島	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	15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF	15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF	15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF	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	15:00-15:45 だれでもかんたん HIPHOP Setu			15:00	
16:00	16:25-17:00 BOUND 田島	16:45-17:30 AZZ CE umezu		16:20-17:05 DEJAVU NAO	16:20-17:05 DEJAVU NAO	16:20-17:05 DEJAVU NAO	16:20-17:05 DEJAVU NAO	16:20-17:05 DEJAVU NAO	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也	16:20-17:05 姿勢調整ヨガ SHI	16:20-17:05 姿勢調整ヨガ SHI			16:00	
17:00	16:40-17:25 岩盤エクササイズ 小高	17:30-18:00 DAN CE umezu	暗闇スタジオが熱い！ミラーボールが輝き、色の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！	17:00-18:00 OXIGENO 近澤	17:15-18:15 7744カク 小林	17:15-18:15 7744カク 小林	17:00-18:00 OXIGENO 近澤	17:00-18:00 OXIGENO 近澤	17:40-18:35 大人のバレエ 川	17:40-18:35 大人のバレエ 川	17:40-18:35 大人のバレエ 川	17:40-18:35 大人のバレエ 川	17:15-18:00 ベーシックヨガ YOSHI	17:15-18:00 ベーシックヨガ YOSHI			17:00	
18:00	18:35-19:35 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ビラティス 宮川		18:00-18:45 OXIGENO 近澤	18:15-19:15 7744カク 小林	18:15-19:15 7744カク 小林	18:00-18:45 OXIGENO 近澤	18:00-18:45 OXIGENO 近澤	18:30-19:15 大人のバレエ 川	18:30-19:15 大人のバレエ 川	18:30-19:15 大人のバレエ 川	18:30-19:15 大人のバレエ 川	18:15-19:00 ZUMBA AKANE	18:15-19:00 ZUMBA AKANE			18:00	
19:00	18:35-19:35 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ビラティス 宮川		19:00-19:45 エアロ初級 樋口	19:00-19:45 エアロ初級 樋口	19:00-19:45 エアロ初級 樋口	19:00-19:45 エアロ初級 樋口	19:00-19:45 エアロ初級 樋口	19:30-20:15 フローヨガ tao	19:30-20:15 フローヨガ tao	19:30-20:15 フローヨガ tao	19:30-20:15 フローヨガ tao	19:30-20:15 HIP HOP AKANE	19:30-20:15 HIP HOP AKANE			19:00	
19:30	ZUMBA 4/12よりスタート！	19:45-20:45 岩盤ヨガ 宮川		19:50-20:45 OXIGENO 近澤	20:10-20:55 POWER 大場	20:10-20:55 POWER 大場	19:50-20:45 OXIGENO 近澤	19:50-20:45 OXIGENO 近澤	20:30-21:30 リラックスヨガ tao	20:30-21:30 リラックスヨガ tao	20:30-21:30 リラックスヨガ tao	20:30-21:30 リラックスヨガ tao					19:30	
20:00	19:50-20:50 OXIGENO 近澤	20:05-20:45 エアロ中級 佐藤		20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI			20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI	20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI										20:00
21:00	21:00-21:45 IGHY DO 近澤																	21:00
21:30	21:45-22:00 IGHY DO 近澤																	21:30
22:00	22:00-23:00 ベーシックダンス Ayaa																	22:00

基礎代謝を上げたい人必見！

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。体幹をしっかりと鍛えたい方！ぜひご参加を！6名限定なのでお早めにご参加ください！

暗闇スタジオが熱い！ミラーボールが輝き、色の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  
 : 4階予約 室内履き(運動靴)が必要なプログラム

【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。

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。ふだんできない感覚を体験してください！

新レッスン「ベストスタイルシェイプ」を導入します。これはステップ台を使ったステップエクササイズと自重筋トレを組み合わせたサーキット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おりますので、シニアの方や初心者様は特に大歓迎です！