

PROGRAM SCHEDULE 2018年5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			9:15-10:15 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				10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:15-11:00 機能改善ヨガ miku	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 パレエストレッチ 齋藤	11:15-12:00 エアロ 初中級 樋口	11:20-12:05 岩盤ヨガ miho	11:10-11:40 エアロ 入門 加藤				11:15-12:00 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	11:15-12:00 美尻トレーニング Reiko		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 Reiko	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	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		4階予約 NEW 13:15-14:00 ファクターF 鈴木						フェイスタオルを			13:30
14:00					13:45-14:30 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 ビューティーストレッチ 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			15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	14:40-15:25 ペリーダンス Aya	4階予約 14:45-15:30 KI MAX 45 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 メンテナンス ヨガ tao	4階予約 15:45-16:30 KI MAX 45 KOTA		4階予約 15:45-16:30 ファクターF 近澤	15:40-16:25 パレトン こみ	4階予約 15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	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		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			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		月曜日21時30分から「陳式太極拳」を導入致します。ゆっくり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	17:35-18:20 ベルヴィスダンス みや	4階予約 17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤			17:10-17:55 岩盤ヨガ tao			16:55-17:40 ボルドブラ Aya		17:30
18:00													18:00
18:30	18:15-19:00 エアロ初中級 栗原	18:05-18:50 TOPRIDE 45 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	4階予約 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 Aya			18:30
19:00										ZUMBA			19:00
19:30	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑		19:00-19:45 岩盤ヨガ ちあき		19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤			19:00-19:45 リンバストレッチ 春山優子	19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			19:30
20:00					19:40-20:25 MEGADANZ 45 宮川								20:00
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき		4階予約 20:40-21:25 X55 Akiko			20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:00-21:00 MEGADANZ MIYUKI	4階予約 20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川		20:30
21:00	20:30-21:15 筋活性ヨガ oga	20:30-21:15 ZUMBA AKANE											21:00
21:30			21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内							4階予約 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	4階予約 21:40-22:25 UBOUND 45 万紀也		21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie					22:00
22:30													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

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！日本での唯一のプログラム構成をお楽しみください☆

月曜日21時30分から「陳式太極拳」を導入致します。ゆっくり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

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！

【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 (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	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				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		10:00-10:30 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 りえ	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 MEGADANZ MIYUKI			10:00-11:00 RADICAL ICIMAX		
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											
12:00		4階予約 12:00-12:30 エアロ 入門 加藤															
12:30		4階予約 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											
13:00		4階予約 12:45-13:45 ひめトレ コディオンガ 60 加藤															
13:30		4階予約 13:00-13:30 POWER 30 大場			13:05-13:50 ヒップフライン 小林 (カラダフライン)	13:15-13:45 ベストスタイル シェイプ STAFF											
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 垂矢子	14:10-14:40 X55 30 田島											
15:00																	
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢	4階予約 15:40-16:25 UBOUND 田島		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:00-15:30 KaDiLa ce-rr-lus 間宮	14:55-15:55 UBOUND60 田島											
16:00					15:40-16:40 筋骨エクササイズ ~KaDiLa~ 機能改善ver. 間宮	16:10-16:55 ファクターF 田島											
16:30						16:20-17:05 DEJAVU NAO											
17:00	16:40-17:25 骨盤エクササイズ 小高	16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU															
17:30																	
18:00		4階予約 17:45-18:30 FIGHT DO 宮川			17:00-18:00 OXIGENO 近澤												
18:30						18:15-18:45 777キック クラッ 小林 (カラダフライン)											
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	4階予約 18:50-19:35 ファクターF 近澤													
19:30					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										
20:00																	
20:30	19:50-20:50 OXIGENO 近澤	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川	4階予約 20:10-20:55 POWER 45 大場	20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口											
21:00																	
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤																
22:00																	
22:30	22:00-23:00 ベーダンス Ayaa																
23:00																	

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。体幹をしっかりと追い込みたい方! ぜひご参加を! 6名限定なのでお早めにご参加を!

暗闇スタジオが熱い! 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することができます。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☆

オキシジェノはストレッチやヨガ、ピラティスなどの要素を取り入れており柔軟性やバランス能力を向上させ運動性や協調性を養っていきます

1つ1つの曲にはテーマがあり曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで身体に心地よい変化を

【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。

「ベストスタイルシェイプ」はステップ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、シニアの方々や初心者様は特に大歓迎です!

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!

NEW

NEW

NEW

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。



NEW

NEW

時間変更

時間変更

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW