

PROGRAM SCHEDULE 2018年5月 プログラムスケジュール

	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	時間
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。		9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄		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		9:15-10:00 モーニングヨガ miho											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		10:00-11:00 ベリーダンス Aya		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 バレエストレッチ 齋藤	11:15-12:00 エアロ 初級 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		4階予約 13:20-14:05 DEJAVU NAO		NEW 4階予約 13:15-14:00 ファクターF 鈴木						フェイスタオルを			13:30
14:00	13:15-14:15 タヒチアンダンス マーフィー邦子				13:45-14:30 POWER 45 近澤				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 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		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 ベリーダンス Aya	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					15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao								15:30
16:00	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao	15:45-16:30 エアロ中級 熊谷			15:40-16:30 KI MAX 45 KOTA			15:45-16:30 ファクターF 近澤	15:40-16:25 バレトン こみ	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		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	16:55-17:25 フェイスチャルヨガ みや				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			手鏡をご持参ください	17:35-18:20 ベルヴィス ダンス みや			17:10-17:55 岩盤ヨガ tao					17:30
18:00					17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤								18:00
18:30	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				18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA Aya			18:30
19:00	18:15-19:00 エアロ初級 栗原				18:45-19:15 POWER 30 須藤					ZUMBA			19:00
19:30			19:00-19:45 岩盤ヨガ ちあき		フェイスタオルを				19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑				19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤								20:00
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき		19:40-20:25 MEGADANZ 45 宮川				20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	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			20:40-21:25 X55 Akiko				20:00-21:00 MEGADANZ MIYUKI				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			21:40-22:25 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

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

