

2018年7月 プログラムスケジュール

	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	時間
9:30		NEW 9:15-10:00 モーニング フローヨガ miho	岩盤スタジオ は、2階総合受 付で事前予約が 必要です		場所変更 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				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	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川			10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	場所変更 10:00-11:00 フラダンス マーフィー邦子			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 ランニング クラブ 尾澤	10:00-11:00 MEGADANZ MIYUKI	9:30-10:15 リラックス ヨガ ナオミ			10:00
10:30		10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		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										10:30
11:00																	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				11:15-12:15 はじめての バレエ Sachi				11:25-12:10 バレトン MIYUKI	10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA	時間変更 4階予約 11:40-12:20 KI MAX 45 KOTA	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！	11:30
12:00	12:00-12:30 エアロ 入門 加藤	4階予約 12:10-12:40 KI MAX 30 大場			12:10-12:55 J-POPダンス TETSUYA		11:30-12:15 岩盤ヨガ oga	4階予約 12:10-12:55 ファクターF 玉城									12:00
12:30			12:15-13:00 岩盤ピラティス 佐川		12:10-12:55 デトックスヨガ 竹内												12:30
13:00	12:45-13:45 ひめトレ コンパ 60 加藤	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)				13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口		4階予約 12:55-13:40 KI MAX 45 尾澤		12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川	12:50-13:35 DEJAVU KOTA			13:00
13:30																	13:30
14:00																	14:00
14:30	14:05-14:50 エアロ 初級 相沢	14:00-15:00 癒しのヨガ 高橋			14:00-14:45 古典ヨガ 垂矢子				14:00-15:00 スローヨガ YOSHI		14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口		14:00-14:45 ボルドプラ 長谷川	13:55-14:40 TOPRIDE 45 奥島			14:30
15:00																	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 エアロ入門 間宮	4階予約 14:55-15:55 UBOUND60 田島		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF					15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu	4階予約 15:00-15:45 POWER 45 奥島			15:30
16:00					15:45-16:45 肋骨 エクササイズ ~KaGilla~ "ce-rr-lus" 含みVer 間宮	4階予約 16:20-17:05 DEJAVU NAO		4階予約 16:10-16:55 ファクターF 田島	15:30-16:30 ZUMBA 川俣	4階予約 16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也							16:00
16:30	16:05-16:50 骨盤 エクササイズ 小高																16:30
17:00	フェスタオを	16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU															17:00
17:30																	17:30
18:00		17:45-18:30 FIGHT DO 宮川															18:00
18:30																	18:30
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	19:10-19:55 スロー フローヨガ YOSHI		19:00-19:45 リンパ ストレッチ 春山優子				18:55-19:40 岩盤ストレッチ 佐川						19:00
19:30																	19:30
20:00																	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		20:10-20:55 POWER 45 大場	4階予約 20:10-20:55 POWER 45 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口		19:30-20:15 フローヨガ Lao								20:30
21:00					20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI												21:00
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 近澤					NEW 4階予約 21:15-22:00 KI MAX 45 大場			20:30-21:30 リラックス ヨガ Lao								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

暗闇スタジオが熱い！
 ミラーボールが輝き、色
 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。

「ベストスタイルシェイプ」は
 ステップ台を使ったステップ
 エクササイズと自重筋力を
 組み合わせたサーキット
 レーニングレッスンです。
 どなたでもできて楽しめる内
 容となっていますので、シニ
 アの方々や初心者には特に大
 歓迎です！

【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
 : 室内履き（運動靴）が必要なプログラム
 となっております
 4階予約
 : 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) ・TOPRIDE (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。

