

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		9:15-10:00 モーニングヨガ miho	岩盤スタジオは、 2階総合受付で事 前予約が 必要です。		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				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				10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	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	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		10:00-11:00 ベリーダンス Ayaa	10:15-11:00 美軸エクササイズ HIRO		10:15-11:00 機能改善ヨガ Ryu	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	11:10-11:55 エアロ 初中級 樋口	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	デイトム会員の 方はこちらのマ ークが付いて いるレッスン で18:00 までに終わる もののみご参 加いただけます。 ※土日祝日を 除く	11:35-12:35 ひめトレ コンディショ ニング 加藤	11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru		11:20-12:20 ピラティス 60 宮川	11:15-12:15 30代からの JAZZ/HIPHOP yuki	11:10-11:55 美尻トレーニング 田中瑠子		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	11:30
12:00													12:00
12:30	12:05-13:05 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					12:50-13:35 エアロ 初中級 小高	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO		12:30-13:30 大人のバレエ 田中瑠子	12:40-13:25 骨盤 ストレッチ 相沢		12:45-13:30 ファクターF 鈴木		13:00
13:30	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	13:20-14:05 DEJAVU NAO		13:15-14:00 ファクターF 鈴木					13:45-14:30 MEGADANZ 宮川				13:30
14:00					13:50-14:35 ビューティー ストレッチ HIRO	13:45-14:30 POWER 45 近澤		13:40-14:25 フラダンス 相沢	13:45-14:30 MEGADANZ 宮川				14:00
14:30													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 リンパヨガ kiyomi	14:45-15:30 OXIGENO 45 近澤		14:40-15:25 ベリーダンス Ayaa	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット 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 初中級 熊谷			15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao	15:45-16:30 K1 MAX 45 KOTA		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													16:30
17:00					16:55-17:25 フェイシャル ヨガ みや	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	16:55-17:40 UBOUND 45 田島			17:35-18:20 ベルヴィス ダンス みや	17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤							17:30
18:00													18:00
18:30	18:15-19:00 エアロ 初中級 栗原	18:00-18:45 POWER カーディオ 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	18:45-19:15 POWER 30 須藤		18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA 山口永真				18:30
19:00													19:00
19:30	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑				19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤	19:40-20:25 MEGADANZ 45 浅野		19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN				19:30
20:00													20:00
20:30	20:30-21:15 疲労回復ヨガ oga	20:30-21:15 ZUMBA AKANE	20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき					20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川			20:30
21:00													21:00
21:30	21:30-22:15 中国武術 陳式太極拳 羽根田	21:30-22:15 HIPHOP AKANE	21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内		21:35-22:35 フラダンス マーフィー邦子	21:40-22:25 UBOUND 45 万紀也		21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie	21:10-21:55 X55 Akiko	21:00-22:00 岩盤ヨガ 60 早川			21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

社交ラテンエクササイズは社交ダンスのラテン系の動きを、ひとりでも踊ることができるようにしたレッスン内容となっています。どなたにでも楽しんでいただける内容になっておりますので、これを機会に社交ダンスの世界に触れてみてはいかがでしょうか

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☆

大人のチアダンスはキレイなボンボンをしながら音楽に合わせて楽しく動くレッスンです。大人にこそやって欲しいです！まずは自分の応援をするつもりでご参加されてはいかがでしょうか？もちろん男性も大歓迎です！

DANCE MIXはラテンとジャズダンスで踊り散らかし、笑い散らかします！どんな方でも楽しめるレッスンです！

【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

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。

2018年8月 プログラムスケジュール

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 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		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	9:30
10:00	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	10:10-10:55 フローヨガ オリジナル oga		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		9:40-10:40 YOGA ピラティス Sachi		10:00-11:00 ランニング クラブ 尾澤		9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI				10:00
10:30		10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		10:10-10:55 フローヨガ オリジナル oga		10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ						10:50-11:20 FIGHT DO 30 KOTA				10:30
11:00		11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori			11:10-11:55 ZUMBA 佐川		11:10-11:55 岩盤ヨガ OGA		10:55-11:55 はじめての バレエ Sachi				11:10-11:55 パレト MIYUKI				11:00
11:30		11:05-11:50 ZUMBA 佐川	11:10-11:55 岩盤ヨガ 竹内		11:10-11:55 ピラティス 玉城		11:10-11:55 岩盤ヨガ OGA						11:10-11:55 パレト MIYUKI				11:30
12:00		12:05-12:50 サルセッション 栗原	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		12:10-12:55 ファクターF 玉城						11:50-12:35 FIGHT DO 45 尾澤				12:00
12:30		12:05-12:50 サルセッション 栗原	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		12:10-12:55 ファクターF 玉城						12:50-13:40 KI MAX 45 KOTA				12:30
13:00		13:05-13:50 ひめトレ コンデ イジョン 加藤			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						12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川				13:00
13:30		13:05-13:50 ひめトレ コンデ イジョン 加藤			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						12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川				13:30
14:00		14:05-14:50 エアロ 初級 相沢			14:00-14:45 古典ヨガ 垂矢子		14:00-14:45 X55 30 田島						14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川				14:00
14:30		14:05-14:50 エアロ 初級 相沢			14:00-14:45 古典ヨガ 垂矢子		14:00-14:45 X55 30 田島						14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川				14:30
15:00		15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢			15:00-15:30 エアロ入門 間宮		14:55-15:55 UBOUND60 田島						15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu				15:00
15:30		15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢			15:00-15:30 エアロ入門 間宮		14:55-15:55 UBOUND60 田島						15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu				15:30
16:00		15:40-16:25 UBOUND 田島			15:45-16:45 肋骨 エクササイズ ~KaGiLa~ "ce-rr-lus" 含みVer 間宮		16:10-16:55 ファクターF 田島						16:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF				16:00
16:30		16:05-16:50 骨盤 エクササイズ 小高			15:45-16:45 肋骨 エクササイズ ~KaGiLa~ "ce-rr-lus" 含みVer 間宮		16:10-16:55 ファクターF 田島						16:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF				16:30
17:00		16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU			16:20-17:05 DEJAVU NAO		16:20-17:05 DEJAVU NAO						16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI				17:00
17:30		16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU			16:20-17:05 DEJAVU NAO		16:20-17:05 DEJAVU NAO						16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI				17:30
18:00		17:45-18:30 FIGHT DO 宮川			17:40-18:40 大人のバレエ 佐川		17:40-18:40 大人のバレエ 佐川						17:15-18:00 ベシックヨガ YOSHI				18:00
18:30		17:45-18:30 FIGHT DO 宮川			17:40-18:40 大人のバレエ 佐川		17:40-18:40 大人のバレエ 佐川						17:15-18:00 ベシックヨガ YOSHI				18:30
19:00		18:35-19:35 ZUMBA 海老名			18:15-18:45 フインキック*クック 小林 (カラダフライン)		18:15-18:45 フインキック*クック 小林 (カラダフライン)						18:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF				19:00
19:30		18:35-19:35 ZUMBA 海老名			18:15-18:45 フインキック*クック 小林 (カラダフライン)		18:15-18:45 フインキック*クック 小林 (カラダフライン)						18:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF				19:30
20:00		19:50-20:50 OXIGENO 近澤			19:10-19:55 エアロ フローヨガ YOSHI		19:00-19:45 リンパ ストレッチ 香山優子						19:30-20:15 HIPHOP AKANE				20:00
20:30		19:50-20:50 OXIGENO 近澤			19:10-19:55 エアロ フローヨガ YOSHI		19:00-19:45 リンパ ストレッチ 香山優子						19:30-20:15 HIPHOP AKANE				20:30
21:00		21:00-21:45 FIGHT DO 近澤			20:10-21:10 音しのヨガ YOSHI		20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口										21:00
21:30		21:00-21:45 FIGHT DO 近澤			20:10-21:10 音しのヨガ YOSHI		20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口										21:30
22:00		22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa			21:15-22:00 KI MAX 45 大場		21:15-22:00 KI MAX 45 大場										22:00
22:30		22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa			21:15-22:00 KI MAX 45 大場		21:15-22:00 KI MAX 45 大場										22:30
23:00		22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa			21:15-22:00 KI MAX 45 大場		21:15-22:00 KI MAX 45 大場										23:00

暗闇スタジオが楽しい!
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
 : 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) ・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。



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		9:15-10:00 モーニングヨガ miho	岩盤スタジオは、 2階総合受付で事 前予約が 必要です。		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													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	10:15-11:00 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 Ayaa	10:15-11:00 美軸エクササイズ HIRO	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 Ryu	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	11:10-11:55 エアロ 初級 樋口	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:10-11:55 エアロ 初級 樋口	11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru	11:10-11:55 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 3.0代からの JAZZ/HIPHOP yuki	11:10-11:55 美尻トレーニング 田中玲子				11:30
12:00													12:00
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 齋藤	12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)		11:35-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO		12:30-13:30 大人のバレエ 田中玲子	12:40-13:25 骨盤 ストレッチ 相沢				13:00
13:00													13:00
13:30	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	13:20-14:05 DEJAVU NAO		13:15-14:00 ファクターF 鈴木	13:45-14:30 POWER 45 近澤	13:45-14:30 POWER 45 近澤		13:40-14:25 フラダンス 相沢	13:45-14:30 MEGADANZ 宮川				14:00
14:00													14:00
14:30													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 リンパヨガ kiyomi	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 Ayaa	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット 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	15:45-16:30 K1 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													16:30
17:00													17:00
17:30	17:00-18:00 OXIGENO 60 OSAYA	16:55-17:40 UBOUND 45 田島			16:55-17:25 フェイスナルヨガ みや	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤	16:45-17:30 ファクターF 近澤	16:40-17:25 だれでもできる 大人のチアダンス こみ					17:30
18:00													18:00
18:30	18:15-19:00 エアロ初級 栗原	18:00-18:45 POWER カーディオ 田島	18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑		17:35-18:20 ベルヴィス ダンス みや	17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤	17:45-18:30 TOPRIDE 45 須藤	18:00-18:45 ダンスストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 ZUMBA 山口永真				18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ 高畑				19:35-20:35 FIGHT DO 60 須藤	19:40-20:25 MEGADANZ 45 浅野	19:40-20:25 MEGADANZ 45 浅野	19:00-19:45 リンパストレッチ 春山優子	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			20:00
20:30													20:30
21:00	20:30-21:15 疲労回復ヨガ oga	20:30-21:15 ZUMBA AKANE	20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき		20:40-21:25 X55 Akiko	20:40-21:25 X55 Akiko	20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川				21:00
21:30													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	21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内		21:40-22:25 UBOUND 45 万紀也	21:40-22:25 UBOUND 45 万紀也	21:15-22:00 岩盤ヨガ Chie	21:30-22:30 タヒチアンダンス マーフィー邦子					22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

デイトム会員の方はこちらのマークが付いているレッスンで18:00までに終わるもののみご参加いただけます。 ※土日祝日を除く

社交ラテンエクササイズは社交ダンスのラテン系の動きを、ひとりでも踊ることができるようにしたレッスン内容となっています。どなたにも楽しんでいただける内容になっておりますので、これを機会に社交ダンスの世界に触れてみてはいかがでしょうか

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。これはラディカルの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☆

大人のチアダンスはキレイなボンボンを持ちながら音楽に合わせて楽しく動くレッスンです。大人にこそやって欲しいです！まずは自分の応援をするつもりでご参加されてはいかがでしょうか？もちろん男性も大歓迎です！

DANCE MIXはラテンとジャズダンスで踊り散らかし、笑い散らかします！どんな方でも楽しめるレッスンです！

【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

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。

2018年8月 プログラムスケジュール

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			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	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 フローヨガ オリジナル oga	10:00-11:00 フラダンス マーフィー 邦子	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	9:40-10:40 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	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI							
11:00																				
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 ZUMBA 佐川	11:10-11:55 岩盤ヨガ 竹内		11:10-11:55 ピラティス 玉城		11:10-11:55 岩盤ヨガ oga		10:55-11:55 はじめてのバレエ Sachi				11:10-11:55 バレトン MIYUKI							
12:00																				
12:30	12:05-12:50 サルセッション 栗原	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								11:50-12:35 FIGHT DO 45 尾澤							
13:00																				
13:30	13:05-13:50 ひめトレ コンディショニング 加藤	13:00-13:30 POWER 30 大場			13:05-13:50 ヒップファイン 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		13:00-13:45 ラテンエアロ 樋口				12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川							
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		14:00-15:00 スローヨガ YOSHI				14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川							
15:00																				
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢	15:40-16:25 UBOUND 田島			15:00-15:30 エアロ入門 間宮		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							
16:00																				
16:30	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高				15:45-16:45 肋骨エクササイズ ~KaoliLa~ "ce-rr-lus" 含みVer. 間宮		16:10-16:55 ファクターF 田島		16:10-16:55 ファクターF 田島				16:05-16:35 ベストスタイル シェイプ STAFF							
17:00	フェスタオールを	16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU											16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI							
17:30																				
18:00																				
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	18:50-19:35 ファクターF 近澤	18:15-18:45 ファインガク"クック" 小林 (カラダファイン)	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		17:40-18:40 大人のバレエ 佐川				18:15-19:15 ZUMBA AKANE							
19:30	ZUMBA																			
20:00																				
20:30	19:50-20:50 OXIGENO 近澤	20:05-20:50 エアロ中級 佐藤	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川		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 tao				19:30-20:15 HIPHOP AKANE							
21:00																				
21:30	21:00-21:35 FIGHT DO 近澤				21:15-22:00 KI MAX 45 大場				20:30-21:30 リラックス ヨガ tao											
22:00																				
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa																			
23:00																				

暗闇スタジオが楽しい!
 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!



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!



【マークについて】
 ● : 初め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
 📞 : 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)
 ・S55 (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。



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働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図することで身体に心地よい変化を