

## PROGRAM SCHEDULE

| 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<br>(暗闇)                           | 岩盤スタジオ                            | サーキット<br>Queenax                                                                              | スタジオホワイト                                  | スタジオブラック<br>(暗闇)                        | 岩盤スタジオ                            | サーキット<br>Queenax                        | スタジオホワイト                                 | スタジオブラック<br>(暗闇)                                      | 岩盤スタジオ                            | サーキット<br>Queenax                        | 時間    |
| 9:30  |                                                                 | 9:15-10:00<br>モーニングヨガ<br>miho              | 岩盤スタジオは、<br>2階総合受付で事前予約が<br>必要です。 |                                                                                               | 9:15-10:15<br>モナリザ<br>エクササイズ<br>本庄        |                                         | 岩盤スタジオは、<br>2階総合受付で事前予約が<br>必要です。 |                                         | 9:15-10:00<br>モーニングヨガ<br>永井              |                                                       | 岩盤スタジオは、<br>2階総合受付で事前予約が<br>必要です。 |                                         | 9:30  |
| 10:00 |                                                                 |                                            |                                   | 10:00-10:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF                                                       |                                           |                                         |                                   | 10:00-10:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF |                                          |                                                       |                                   | 10:00-10:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 10:00 |
| 10:30 | 10:00-11:00<br>フラダンス<br>杉本                                      | 10:10-10:55<br>機能改善ヨガ<br>oga               | 10:15-11:00<br>岩盤ヨガ<br>miho       |                                                                                               | 10:00-11:00<br>ベリーダンス<br>Ayaa             |                                         | 10:15-11:00<br>美軸エクササイズ<br>HIRO   |                                         | 10:15-11:00<br>機能改善ヨガ<br>Ryu             | 10:10-10:55<br>モーニングエアロ<br>(初級)<br>小高                 | 10:15-11:00<br>岩盤ヨガ<br>永井         |                                         | 10:30 |
| 11:00 |                                                                 |                                            |                                   | デイトム会員の方は<br>こちらのマークが<br>付いているレッスン<br>で18:00までに終わ<br>るもののみご参加<br>いただくことができ<br>ます。<br>※土日祝日を除く |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 11:00 |
| 11:30 | 11:20-11:50<br>バレエストレッチ<br>齋藤                                   | 11:10-11:55<br>エアロ 初中級<br>樋口               | 11:10-11:55<br>岩盤ヨガ<br>miho       |                                                                                               | 11:15-12:15<br>社交ラテン<br>エクササイズ<br>Mamoru  |                                         | 11:10-11:55<br>美軸エクササイズ<br>HIRO   |                                         | 11:20-12:20<br>ピラティス 60<br>宮川            | 11:15-12:15<br>30代からの<br>JAZZ/HIPHOP<br>yuki          | 11:10-11:55<br>美尻トレーニング<br>田中瑠子   |                                         | 11:30 |
| 12:00 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               | 11:35-12:35<br>ひめトレ<br>コンディショニング<br>加藤    |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 12:00 |
| 12:30 | 12:05-13:05<br>大人のバレエ<br>斎藤                                     | 12:10-12:55<br>ピップファイブ<br>秋草<br>(カラダファイブ)  |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 12:30 |
| 13:00 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               | 12:50-13:35<br>エアロ初中級<br>小高               |                                         |                                   |                                         | 12:30-13:30<br>大人のバレエ<br>田中瑠子            | 12:40-13:25<br>骨盤<br>ストレッチ<br>相沢                      |                                   | 要予約<br>12:45-13:30<br>ファクターF<br>鈴木      | 13:00 |
| 13:30 | 13:20-14:20<br>タヒチアンダンス<br>マーフィー邦子                              | 要予約<br>13:20-14:05<br>DEJAVU<br>NAO        |                                   | 要予約<br>13:15-14:00<br>ファクターF<br>鈴木                                                            |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          | フェイスタオルを                                              |                                   |                                         | 13:30 |
| 14:00 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               | 13:50-14:35<br>ビューティー<br>ストレッチ<br>HIRO    |                                         |                                   |                                         | 13:40-14:25<br>フラダンス<br>相沢               | 13:45-14:30<br>MEGADANZ<br>宮川                         |                                   |                                         | 14:00 |
| 14:30 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 14:30 |
| 15:00 | 14:40-15:25<br>バランス<br>コーディネーション<br>熊谷                          | 14:30-15:30<br>ZUMBA<br>海老名                | 14:30-15:15<br>岩盤ヨガ<br>tao        | 15:00-15:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF                                                       | 14:45-15:30<br>リンパヨガ<br>kiyomi            | 14:45-15:30<br>OXIGENO 45<br>近澤         | 14:30-15:15<br>岩盤ヨガ<br>tao        | 15:00-15:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 14:40-15:25<br>ベリーダンス<br>Ayaa            | 要予約<br>14:45-15:30<br>キックボクシング<br>DE<br>ダイエット<br>HIRO | 14:35-15:20<br>岩盤ヨガ<br>こみ         | 15:00-15:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 15:00 |
| 15:30 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 15:30 |
| 16:00 | 15:45-16:45<br>骨盤ヨガ<br>tao                                      | 15:45-16:30<br>エアロ中級<br>熊谷                 |                                   |                                                                                               | 15:40-16:40<br>カラダ<br>メンテナンス<br>ヨガ<br>tao | 要予約<br>15:45-16:30<br>K1 MAX 45<br>KOTA |                                   | 要予約<br>15:45-16:30<br>ファクターF<br>近澤      | 15:40-16:25<br>バレトン<br>こみ                | 15:45-16:30<br>初めての太極拳<br>羽根田                         | 15:50-16:50<br>美軸エクササイズ<br>HIRO   |                                         | 16:00 |
| 16:30 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 16:30 |
| 17:00 |                                                                 | 要予約<br>16:55-17:40<br>UBOUND 45<br>田島      |                                   |                                                                                               | 16:55-17:25<br>フェイシャルヨガ<br>みや             | 要予約<br>16:45-17:30<br>UBOUND 45<br>須藤   |                                   |                                         | 16:40-17:25<br>だれでもできる<br>大人のチアダンス<br>こみ |                                                       |                                   |                                         | 17:00 |
| 17:30 | 17:00-18:00<br>OXIGENO 60<br>OSAYA                              |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 17:30 |
| 18:00 |                                                                 | 要予約<br>18:00-18:45<br>POWER<br>カーディオ<br>田島 | 18:00-18:45<br>岩盤ヨガ<br>高畑         |                                                                                               | 17:35-18:20<br>ベルヴィス<br>ダンス<br>みや         | 要予約<br>17:45-18:30<br>TOPRIDE 45<br>須藤  |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 18:00 |
| 18:30 | 18:15-19:00<br>エアロ初中級<br>栗原                                     |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 18:30 |
| 19:00 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               | 18:35-19:20<br>背骨<br>コンディショニング<br>みや      | 要予約<br>18:45-19:15<br>POWER 30<br>須藤    |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 19:00 |
| 19:30 | 19:15-20:15<br>骨盤ヨガ<br>高畑                                       |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 19:30 |
| 20:00 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               | 19:35-20:35<br>FIGHT DO 60<br>須藤          |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 20:00 |
| 20:30 |                                                                 |                                            | 20:00-20:45<br>岩盤ヨガ<br>ちあき        |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 20:30 |
| 21:00 | 20:30-21:15<br>疲労回復ヨガ<br>oga                                    | 20:30-21:15<br>ZUMBA<br>AKANE              |                                   |                                                                                               |                                           | 要予約<br>20:40-21:25<br>X55<br>Akiko      |                                   |                                         | 20:00-21:00<br>MEGADANZ<br>MIYUKI        | 要予約<br>20:05-20:50<br>DEJAVU<br>HA-CHAN               | 20:00-20:45<br>岩盤ヨガ 45<br>早川      | 施設外を走ります                                | 21:00 |
| 21:30 |                                                                 |                                            | 21:00-21:45<br>岩盤ヨガ<br>竹内         |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 21:30 |
| 22:00 | 21:30-22:15<br>中国武術<br>陳式太極拳<br>羽根田                             | 21:30-22:15<br>HIPHOP<br>AKANE             |                                   |                                                                                               | 21:35-22:35<br>フラダンス<br>マーフィー邦子           | 要予約<br>21:40-22:25<br>UBOUND 45<br>万紀也  | 21:15-22:00<br>岩盤ヨガ<br>Chie       |                                         | 21:30-22:30<br>タヒチアンダンス<br>マーフィー邦子       | 要予約<br>21:10-21:55<br>X55<br>Akiko                    | 21:00-22:00<br>岩盤ヨガ 60<br>早川      |                                         | 22:00 |
| 22:30 | 【ご注意】<br>岩盤のレッスンは多くの方にご利用いただけるよう、<br>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 |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 22:30 |
| 23:00 |                                                                 |                                            |                                   |                                                                                               |                                           |                                         |                                   |                                         |                                          |                                                       |                                   |                                         | 23:00 |

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室、途中退出はご遠慮下さい。  
 ※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。

## 2018年9月 プログラムスケジュール

2018年8月15日更新

|       | 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<br>(暗闇)                      | 岩盤スタジオ                               | サーキット<br>Queenax                        | スタジオホワイト                                                               | スタジオブラック<br>(暗闇)                            | 岩盤スタジオ                               | サーキット<br>Queenax                        | スタジオホワイト                                | スタジオブラック<br>(暗闇)                                                                                                                           | 岩盤スタジオ                            | サーキット<br>Queenax                 | スタジオホワイト                                | スタジオブラック<br>(暗闇)                           | 岩盤スタジオ                               | サーキット<br>Queenax | 時間    |
| 9:30  |                                       | 9:15-10:00<br>モーニング<br>フローヨガ<br>miho  | 岩盤スタジオ<br>は、2階総合受<br>付で事前予約が<br>必要です |                                         | 9:15-10:00<br>OXIGENO<br>りえ                                            |                                             | 岩盤スタジオ<br>は、2階総合受<br>付で事前予約が<br>必要です |                                         |                                         |                                                                                                                                            | 岩盤スタジオは、<br>2階総合受付で事<br>前予約が必要です  |                                  |                                         | <b>NEW</b><br>9:15-10:00<br>モーニングヨガ<br>Ryu | 岩盤スタジオ<br>は、2階総合<br>受付で事前予<br>約が必要です |                  | 9:30  |
| 10:00 | 9:45-10:45<br>大人のバレエ<br>佐川            | 10:10-10:55<br>骨盤ヨガ<br>竹内             | 10:15-11:00<br>岩盤ヨガ<br>miho          | 10:00-10:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 10:10-10:55<br>フローヨガ<br>オリジナル<br>oga                                   | 10:00-11:00<br>フラダンス<br>マーフィー邦子             | 10:15-11:00<br>岩盤ヨガ<br>マーズ<br>りえ     | 10:00-10:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 9:40-10:40<br>YOGA<br>ピラティス<br>Sachi    | 9:45-10:30<br>岩盤ヨガ<br>本庄                                                                                                                   | 10:00-11:00<br>ランニング<br>クラブ<br>尾澤 | 9:50-10:50<br>MEGADANZ<br>MIYUKI | 10:50-11:20<br>FIGHT DO 30<br>KOTA      |                                            |                                      |                  | 10:00 |
| 10:30 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 10:30 |
| 11:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 11:00 |
| 11:30 | 11:00-11:45<br>姿勢調整ヨガ<br>kaori        | 11:05-11:50<br>ZUMBA<br>佐川            | 11:10-11:55<br>岩盤ヨガ<br>竹内            |                                         | 11:10-11:55<br>ピラティス<br>玉城                                             | <b>NEW</b><br>11:20-11:50<br>DANCE入門<br>NAO | 11:10-11:55<br>岩盤ヨガ<br>oga           |                                         | 10:55-11:55<br>はじめての<br>バレエ<br>Sachi    | ランニングクラブでは4Fス<br>レッチエリアに集合後、施<br>設外(大宮公園等)に走り<br>に行く活動をしています。<br>初心者に合わせて走ります<br>ので、どなたにでも安心し<br>てご参加いただけます。ひ<br>とりでは一歩を踏み出せな<br>い方、ぜひどうぞ！ |                                   |                                  | 11:10-11:55<br>バレット<br>MIYUKI           |                                            |                                      | 11:30            |       |
| 12:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         | 11:50-12:35<br>FIGHT DO 45<br>尾澤                                                                                                           |                                   |                                  |                                         | 11:40-12:20<br>KI MAX 45<br>KOTA           |                                      |                  | 12:00 |
| 12:30 | 12:05-12:50<br>サルセッション<br>栗原          | 12:10-12:40<br>KI MAX 30<br>大場        | 12:15-13:00<br>岩盤ピラティス<br>佐川         |                                         | 12:10-12:55<br>デトックスヨガ<br>竹内                                           | 12:05-13:05<br>フリースタイル<br>DANCE<br>NAO      | 12:10-12:55<br>ファクターF<br>玉城          |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 12:30 |
| 13:00 |                                       | 13:00-13:30<br>POWER 30<br>大場         |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         | 12:55-13:40<br>KI MAX 45<br>尾澤                                                                                                             |                                   |                                  | 12:45-13:45<br>JAZZDANCE<br>長谷川         | 12:50-13:35<br>DEJAVU<br>NAO               | 13:10-13:55<br>ピラティス<br>玉城           |                  | 13:00 |
| 13:30 | 13:05-13:50<br>ひめトレ<br>コンダ「イェン」<br>加藤 |                                       |                                      |                                         | 13:05-13:50<br>ヒップフライン<br>小林<br>(カラダフライン)                              | 13:20-13:50<br>ベストスタイル<br>シェイプ<br>STAFF     |                                      |                                         | 13:00-13:45<br>ラテンエアロ<br>樋口             |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 13:30 |
| 14:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 14:00 |
| 14:30 | 14:05-14:50<br>エアロ 初級<br>相沢           | 14:00-15:00<br>癒しのヨガ<br>高畑            |                                      |                                         | 14:00-14:45<br>古典ヨガ<br>垂矢子                                             | 14:10-14:40<br>X55 30<br>田島                 |                                      |                                         | 14:00-15:00<br>身体を<br>整えるヨガ<br>YOSHI    | 14:05-14:50<br>岩盤ヨガ<br>樋口                                                                                                                  |                                   | 14:00-14:45<br>ボルドブラ<br>長谷川      | 13:55-14:40<br>TOPRIDE 45<br>奥島         |                                            |                                      |                  | 14:30 |
| 15:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 15:00 |
| 15:30 | 15:05-15:50<br>ラテンエアロ<br>相沢           |                                       |                                      | 15:00-15:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 15:00-15:30<br>エアロ入門<br>間宮                                             | 14:55-15:55<br>UBOUND60<br>田島               |                                      | 15:00-15:30<br>オリジナル<br>トレーニング<br>STAFF | 15:10-15:40<br>ベストスタイル<br>シェイプ<br>STAFF | 15:00-15:45<br>だれでも<br>かんたん<br>HIPHOP<br>Setu                                                                                              | 15:00-15:45<br>POWER 45<br>奥島     |                                  |                                         |                                            |                                      | 15:30            |       |
| 16:00 |                                       | 15:40-16:25<br>UBOUND<br>田島           |                                      |                                         | 15:45-16:45<br>筋骨<br>エクササイズ<br>~KaGilla~<br>~ce-rr-lus~<br>含みVer<br>間宮 |                                             |                                      |                                         | 15:30-16:30<br>ZUMBA<br>川俣              | 16:00-16:30<br>UBOUND 30<br>万紀也                                                                                                            |                                   |                                  | 16:05-16:35<br>ベストスタイル<br>シェイプ<br>STAFF |                                            |                                      |                  | 16:00 |
| 16:30 | 16:05-16:50<br>骨盤<br>エクササイズ<br>小高     |                                       |                                      |                                         |                                                                        | 16:20-17:05<br>DEJAVU<br>NAO                | 16:10-16:55<br>ファクターF<br>田島          |                                         |                                         | 16:45-17:30<br>UBOUND<br>万紀也                                                                                                               |                                   |                                  | 16:20-17:05<br>姿勢調整ヨガ<br>YOSHI          |                                            |                                      |                  | 16:30 |
| 17:00 | フェイスタオルを                              | 16:45-17:30<br>JAZZ<br>DANCE<br>UMEZU |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 17:00 |
| 17:30 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 17:30 |
| 18:00 |                                       | 17:45-18:30<br>FIGHT DO<br>宮川         |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 18:00 |
| 18:30 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 18:30 |
| 19:00 | 18:35-19:35<br>ZUMBA<br>海老名           | 18:45-19:45<br>YOGA<br>ピラティス<br>宮川    | 19:00-19:45<br>岩盤ヨガ<br>佐藤            | 18:50-19:35<br>ファクターF<br>近澤             | 19:10-19:55<br>Active<br>meditation<br>~動きを感じるヨガ~<br>YOSHI             | 19:00-19:45<br>エアロ<br>初中級<br>樋口             | 19:00-19:45<br>リンパ<br>ストレッチ<br>春山優子  |                                         | 19:30-20:15<br>フローヨガ<br>tao             | 19:15-20:00<br>DEJAVU<br>MAIKO                                                                                                             | 18:55-19:40<br>岩盤ストレッチ<br>佐川      |                                  | 18:15-19:15<br>ZUMBA<br>AKANE           |                                            |                                      |                  | 19:00 |
| 19:30 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 19:30 |
| 20:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 20:00 |
| 20:30 | 19:50-20:50<br>OXIGENO<br>近澤          | 20:05-20:50<br>エアロ中上級<br>佐藤           | 20:00-20:45<br>岩盤ヨガ<br>宮川            |                                         | 20:10-21:10<br>癒しのヨガ<br>YOSHI                                          | 20:10-20:55<br>POWER 45<br>大場               | 20:00-20:45<br>岩盤ヨガ<br>樋口            |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 20:30 |
| 21:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 21:00 |
| 21:30 | 21:00-21:45<br>FIGHT DO<br>近澤         |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 21:30 |
| 22:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 22:00 |
| 22:30 | 22:00-23:00<br>ベリーダンス<br>Ayaa         |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 22:30 |
| 23:00 |                                       |                                       |                                      |                                         |                                                                        |                                             |                                      |                                         |                                         |                                                                                                                                            |                                   |                                  |                                         |                                            |                                      |                  | 23:00 |

【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 : web、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です

【定員制のクラスについて】  
 インターネットでのご予約を基本としております。  
 予約については事前のメールアドレスなどの登録がございますのでスタッフにお問い合わせください。  
 レッスン予約サイト <https://bsf-lesson.com/lessons/calendar/omiya>  
 無断キャンセルが3回以上確認された場合、翌月までの予約ができなくなることがあります。  
 当日のご予約も要予約ですが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)  
 【常設スタジオ、Queenaxでの定員数】  
 ・STEP (定員: 25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: 20名)  
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 20名)  
 【岩盤スタジオの注意点】



「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トレを  
 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！



Active Meditationとは...  
 ポーズをとっていく中で沸き起こってくる様々  
 な感情をありのまま受け入れて自分自身に意  
 識を向ける。集中力が増し日常のパフォー  
 マンス向上につながるレッスンです。

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！