

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 (随席)	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 (随席)	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 (随席)	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			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				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	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:10-10:55 機能改善ヨガ oga	要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		10:00-11:00 ベリーダンス Ava	要予約 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 Fyu	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	要予約 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 藤藤	11:10-11:55 エアロ 初中級 樋口	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho		11:15-12:15 社交ラテン エクササイズ Mamoru	要予約 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	11:15-11:45 UBOUND 30 尾澤	要予約 11:10-11:55 美軸トレーニング 田中玲子		11:30
12:00					11:35-12:35 ひめトレ コンディショニング 加藤					12:05-12:35 FIGHT DO 30 尾澤			12:00
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤	12:10-12:55 ヒップフライン 秋草 (カラダフライン)				要予約 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	12:50-13:35 骨盤 ストレッチ 相沢	要予約 12:30-13:15 ファクターF 鈴木		12:30
13:00				12:50-13:35 エアロ初中級 小高						12:50-13:35 骨盤 ストレッチ 相沢			13:00
13:30	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	要予約 13:20-14:05 DEJAVU 風巻		13:15-14:00 ファクターF 鈴木						フェイスタオルを ご持参ください			13:30
14:00					13:50-14:35 ビューティー ストレッチ HIRO	13:45-14:30 ベーシックヨガ りえ			13:50-14:35 フラダンス 相沢	13:45-14:30 MEGADANZ 45 宮川			14:00
14:30										14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエツ 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	要予約 14:30-15:30 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	14:40-15:25 OXIGENO 45 りえ		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	14:50-15:35 機能改善ヨガ mana	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエツ HIRO		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:00
15:30													15:30
16:00	15:40-16:40 パワーヨガ さいこ	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	15:40-16:25 POWER 45 福山			15:50-16:35 バレトン mana	15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田	要予約 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		16:55-17:40 UBOUND 45 田島			16:50-17:35 バレトン mana	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤			16:50-17:35 デトックスヨガ mana				17:30
18:00													18:00
18:30	18:00-19:00 MEGADANZ 風巻	18:00-18:45 POWER カーディオ 田島	要予約 18:10-18:55 岩盤ヨガ oga		17:50-18:35 リラックスヨガ mana	17:50-18:35 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					18:50-19:35 骨盤ストレッチ 尾澤				19:00-19:45 リンバストレッチ 優	18:55-19:40 ファクターF Akiko			19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ oga	19:25-20:05 DEJAVU 風巻			19:45-20:30 MEGADANZ 45 浅野	19:55-20:25 KI MAX 30 尾澤			19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN			20:00
20:30			20:00-20:45 岩盤ヨガ 竹内					20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:00-21:00 MEGADANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 早川		20:30
21:00		20:30-21:15 ZUMBA AKANE			20:45-21:30 FIGHT DO 45 尾澤	20:40-21:25 X55 Akiko							21:00
21:30								21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie		21:10-21:55 X55 Akiko			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											22:00
22:30					21:45-22:45 フラダンス マーフィー邦子								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

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**全てのプログラム**をなんと**1日で体験**できるようになりました！

日本で唯一のプログラム構成をお楽しみください☆

POWER

POWERカーディオはバーベル中心の筋力トレーニングに有酸素運動を取り入れ、**身体の引き締めに対して効果が期待できるプログラム**です。

DANCE MIX YASU-CHIN

DANCE MIX 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！

X55

ステップ台を使って**下半身強化**をしつつ、**脂肪燃焼や心肺機能向上が狙えます！**しっかり追い込めますよ！

【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1日1回のみとなります。

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。

※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。 ■WEBサイト https://spa-herbs.jp/athletic.html

2018年10月 プログラムスケジュール

2018年9月30日更新

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			9:15-10:00 OXIGENO りえ									9:15-10:00 モーニングヨガ Ryu			9:30	
10:00	9:45-10:45 大人のバレエ 佐川		要予約	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 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	10:00-10:45 バレトナ mana	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	10:10-10:40 FIGHT DO 30 三浦明日香			10:00	
10:30		10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho														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	11:10-11:55 岩盤ヨガ 竹内		11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:10-11:45 DANCE入門 NAO	11:10-11:55 岩盤ヨガ oga		10:55-11:55 はじめての バレエ Sachi	11:00-11:45 ハタヨガ mana			11:05-11:50 バレトナ MIYUKI	10:55-11:40 KI MAX 45 三浦明日香			11:30	
12:00																		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 デトックスヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO	12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:05-12:35 UBOUND 30 尾澤					11:55-12:40 UBOUND 三浦明日香			12:30	
13:00																		13:00
13:30	13:05-13:50 ひめトレ コチ イオン加藤	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)	13:20-13:50 ベストスタイル ジェイブ STAFF			12:55-13:40 FIGHT DO 45 尾澤				12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川	13:00-13:45 DEJAVU 風巻	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		13:30	
14:00																		14:00
14:30		14:10-14:55 ステップ入門 相沢			14:05-14:50 古典ヨガ 垂矢子	14:10-14:40 X55 30 田島			14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 KI MAX 45 尾澤	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口		14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川	13:55-14:40 TOPRIDE 45 奥島			14:30	
15:00																		15:00
15:30	15:10-15:55 ラテンエアロ 相沢			15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:05-15:35 エアロ入門 間宮	14:55-15:55 UBOUND 60 田島		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:10-15:40 ベストスタイル シェイブ STAFF				15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:00-15:45 POWER 45 奥島			15:30	
16:00																		16:00
16:30	16:05-16:50 骨盤 エクササイズ 小高	15:40-16:25 UBOUND 田島			15:50-16:50 助骨 エクササイズ ~KaQila~ "oe-r-r-lus" 宮みver. 間宮	16:20-17:05 DEJAVU NAO		16:10-16:55 ファクターF 田島	16:00-16:30 UBOUND 30 万紀也	16:45-17:30 UBOUND 万紀也			16:20-17:05 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:00-16:45 MEGADANZ 45 風巻			16:30	
17:00																		17:00
17:30	16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU																	17:30
18:00																		18:00
18:30		18:00-18:30 POWER 30 宮川							17:40-18:40 大人のバレエ 佐川	17:50-18:35 KI MAX 45 STAFF			17:15-18:00 パーソナルヨガ YOSHI	17:10-17:55 DEJAVU 風巻			18:05-18:50 岩盤ヨガ mana	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		19:10-19:55 Active meditation ~動きを感じる ヨガ~ YOSHI	19:00-19:45 エアロ 初中級 樋口	19:00-19:45 エアロ ストレッチ 慶		19:15-20:00 DEJAVU MAIKO	18:55-19:40 岩盤ストレッチ 佐川			18:20-19:05 ピラティス 鈴木	18:15-19:15 ZUMBA AKANE			19:00	
19:30																		19:30
20:00									19:30-20:15 フローヨガ tao				19:30-20:15 リラックスヨガ mana	19:30-20:15 HIPHOP AKANE				20:00
20:30	19:50-20:50 古典ヨガ 垂矢子	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川		20:10-21:10 癒しのヨガ YOSHI	20:10-20:55 POWER 45 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口											20:30
21:00																		21:00
21:30		21:05-21:50 FIGHT DO 宮川																21:30
22:00																		22:00
22:30	22:00-23:00 バリーダンス Ayaa																	22:30
23:00																		23:00

ベストスタイルシェイプ
ステップ台を使ったステップエクササイズと筋トレを組み合わせたレッスンです。
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も特に大歓迎です！

DEJAVU
暗闇スタジオで演出照明とミラーボールが輝く中、**バイクを漕ぎながらダンスをする**という新感覚レッスンです！
ダンスが苦手だとしてもその場の雰囲気を楽しんでもらうだけでもOK！

UBOUND
一人乗りのトランポリンに乗って体を動かすことにより体の負担を減らしつつ心肺機能の向上が望めるレッスンです。
普段の生活では味わえない感覚を楽しむことができますよ！

TOPRIDE
さまざまなシーンを想定しながら**インドアバイクを漕いで**脂肪燃焼、心肺機能の向上が望めます。暗闇スタジオとの相性もバッチリ！

MEGADANZ
世界のダンスを取り入れたダンスプログラムです。動きも分かりやすく、**これからダンスを始めようという方にもオススメです！**

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。
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。

【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
要予約 : 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、翌までの予約ができなくなる場合があります。
当日のご予約も混雑ですが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】
 ・ステップ (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】
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。

FIGHT DO
音楽に合わせてながらボクシングやムエタイ、マーシャルアーツの動きを行い、脂肪燃焼・筋肉強化を狙います。**女性にもオススメです！**