

		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	スタジオ HERBS	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	スタジオ HERBS	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	スタジオ HERBS	サーキット Queenax	時間
9:30		9:15-10:00 モーニングヨガ miho	デイトタイ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くことができます。 ※土日祝日を除く			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 りえ					9:30
10:00					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 パリーダンス Ayaa			要予約 10:15-11:00 コラーゲン 美輪エクササイズ HIRO	10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 機能改善ヨガ Ryu	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	要予約 10:15-11:00 コラーゲン 橋ヨガ りえ		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00						10:30-11:00 エアロ入門 加藤			Hot Collagen Studio							11:00
11:30	11:20-11:50 バレエストレッチ 斎藤	11:10-11:55 エアロ 初級 樋口	要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho		11:00-11:30 BSFサポート	11:15-12:15 ひめトレ コンディショニング 加藤	11:15-12:15 社交ダンス エクササイズ Mamoru		要予約 11:10-11:55 美輪エクササイズ HIRO	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 ピラティス 宮川	11:15-11:45 HYPER C 鈴木	要予約 11:10-11:55 美所 トレーニング 田中玲子	要予約 11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ Ryu	11:00-11:30 BSFサポート	11:30
12:00																12:00
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤	12:10-12:55 ヒップファイブ 秋葉 (カワダファイブ)		要予約 12:15-13:00 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口		12:35-13:20 エアロ初級 小高	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO					12:05-12:35 FIGHT DO 30 宮川				12:30
13:00																13:00
13:30					要予約 13:15-14:00 ファクターF 鈴木											13:30
14:00	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー-邦子	13:40-14:25 エアロ初級 熊谷				13:45-14:30 ビューティー ストレッチ HIRO	13:45-14:30 ペーシックヨガ 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																14:30
15:00	14:40-15:25 バランス コーディネーション 熊谷	14:40-15:40 ZUMBA 海老名	要予約 14:30-15:30 岩盤ヨガ tao	14:25-15:10 美彩心 Akiko	15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	14:45-15:30 リンパ3ガ kiyomi	14:40-15:25 OXIGENO 45 りえ		要予約 14:30-15:15 岩盤ヨガ tao		14:50-15:35 機能改善ヨガ mana	14:45-15:30 キックボクシング DE ダイエット HIRO				15:00
15:30		ZUMBA														15:30
16:00	15:40-16:40 パワーヨガ さいこ	16:20-16:50 TOPPRIDE 田島		要予約 15:45-16:30 岩盤ヨガ tao		15:40-16:40 カラダ メンテナンス ヨガ tao	15:40-16:25 POWER 45 福山		要予約 15:50-16:35 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi		15:50-16:35 パレトン mana	15:45-16:30 初めての太極拳 羽根田				16:00
16:30																16:30
17:00																17:00
17:30						16:50-17:35 パレトン mana	16:45-17:30 UBOUND 45 須藤				16:50-17:35 層ヨガ mana					17:30
18:00																18:00
18:30	18:00-19:00 サルセッション 栗原	18:15-19:00 POWER カーディオ 田島	要予約 18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			17:50-18:35 リラクソヨガ mana	17:50-18:35 TOPPRIDE 45 須藤		要予約 17:40-18:25 FACTOR F Akiko		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 oga	19:25-20:10 FIGHT DO 福山	要予約 19:05-19:50 リンパフローヨガ 藤	19:30-20:15 モムちゃん フィットネス ヨガ 小山美穂	19:30-20:00 BSFサポート	18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:15 HYPER C Akiko	要予約 19:00-19:45 リンパストレッチ 優			19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN		18:45-19:30 美彩心 STAFF		19:30
20:00																20:00
20:30						19:45-20:30 MEGADANZ 45 渡野	19:55-20:25 KI MAX 30 大場		要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ Chile	20:05-20:50 シェイプ リンパ 優	20:00-21:00 MEGADANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ mana			20:30
21:00	20:35-21:20 中国武術 藤式太極拳 羽根田	20:30-21:15 DANCE MIX YASU-CHIN				20:40-21:25 FIGHT DO 45 大場	20:40-21:25 X55 Akiko		要予約 21:00-21:45 岩盤ヨガ Chile							21:00
21:30																21:30
22:00	21:35-22:20 JAZZDANCE YASU-CHIN	21:35-22:20 UBOUND 万紀也				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									22:00
22:30																22:30
23:00																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。これはラディカルでの**全て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！日本で唯一のプログラム構成をお楽しみください☆



【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

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。

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！



※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.htm>

2019年1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	スタジオ HERBS	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	スタジオ HERBS	サーキット Queenax	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (暗闇)	スタジオ HERBS			
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			要予約	要予約 NEW	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 Sachl		要予約	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI	10:10-10:55 コラーゲン岩盤ヨガ miki	要予約	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	10:00-11:00 フラダンス マーフィー邦子	10:15-11:00 岩盤ヨガ りえ	10:15-11:00 美彩心 STAFF			10:00-10:45 パレトン mana	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	要予約	10:15-10:45 FIGHT DO 30 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン岩盤ヨガ miki	要予約	10:30	
11:00									Hot Collagen Studio				要予約	10:45-11:30 美彩心 STAFF	要予約	11:05-11:50 パレトン MIYUKI	要予約	11:00	
11:30	11:00-11:45 空手開眼ヨガ kaori	11:05-11:50 ZUMBA 佐川	要予約	11:05-11:50 モムチャンフィットネス コア Bob_ch	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:15-11:45 DANCE入門 NAO	11:10-11:55 岩盤ヨガ oga		11:00-11:30 BSFサポート	10:55-11:55 はじめてのバレエ Sachl	11:00-11:45 ハタヨガ mana	Hot Collagen Studio	11:05-11:50 パレトン MIYUKI	11:05-11:50 UBOUND 45 三浦明日香	11:10-11:55 コラーゲン岩盤ヨガ miki	要予約	11:30	
12:00													10:00-11:00 ランニングクラブ 尾澤	施設外を走ります				12:00	
12:30	12:05-12:50 サルセッション 東原	12:10-12:40 KI MAX 30 大瀧		12:15-13:00 岩盤ピラティス 佐川		12:10-12:55 テックヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO	12:15-13:00 コラーゲン 美彩中 ヨガ & エクササイズ oga	12:10-12:55 ファクターF 玉城						12:05-12:50 KI MAX 45 三浦明日香			12:30	
13:00																			13:00
13:30	13:05-13:50 ひめトレ コア イブニング 加藤	13:00-13:45 POWER 45 大瀧				13:05-13:50 ヒップフライン 小林 カラダフライン	13:25-14:10 DEJAVU NAO				13:00-13:45 サルセッション 樋口	12:55-13:40 UBOUND 大瀧	13:00-13:45 岩盤ヨガ YOSHI	12:45-13:45 JAZZDANCE 長谷川	13:10-13:55 ホットピラティス 玉城			13:30	
14:00																			14:00
14:30	14:05-14:50 ピラティス 鈴木	14:10-14:55 ステップ初級 相沢				14:05-14:50 古典ヨガ 並矢子	14:30-15:00 X-55 田島		Hot Collagen Studio		14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 KI MAX 大瀧	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ボルドブラ 長谷川	14:30-15:15 POWER 奥島	14:10-14:55 美彩心 STAFF		14:30	
15:00																			15:00
15:30	15:10-15:55 ラテンエアロ 相沢					15:05-15:35 エアロ入門 開啓	15:15-16:15 UBOUND 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 シェパ STAFF	15:00-15:45 だれでもかんたん HIPHOP Setu	15:30-16:15 身体改善ストレッチ 奥島				15:30	
16:00																			16:00
16:30	16:05-16:50 骨盤エクササイズ 小高					16:05-16:50 助産エクササイズ ~KaQila~ ce-tr-lus 吉みver. 開啓					15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:55-16:25 X-55 石山						16:30	
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30																			19:30
20:00																			20:00
20:30																			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00

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！
 ぜひご参加ください！

BSFサポート
 マシントレーニングの仕方が分からない、何をしたらいいの？
 スタジオプログラムに出てみたいけどどうすればいいの？
 といったジム初心者、不安のある方におススメ！
 スタッフがマシンの使い方から回数など丁寧に説明します。
 これを機にジムで楽しく運動をしてみませんか？
 ご興味ある方はお近くのスタッフにお声掛け下さい。



スリムbodyヨガ YOSHI
 日常では使用頻度の少ない二の腕、お腹、お尻、体幹を使ったレッスン。
 楽しみながら続ける事で美し

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。

【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したら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場合があります。
 当日のご予約も弱冠数ですが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10分より受付)
【常盤スタジオ、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) ・TOP RIDE (定員: 2.0名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 2.0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。

【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
 🔥: 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
 🧘: コラーゲンランプ照射レッスンです。女性の方のみが受講可能です。
 🧘: 室内履き(運動靴)が必要なプログラムとなっております
 📞: 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