

		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	<p>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</p>			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			要予約		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:00-11:00 パリーダンス Ayaa			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	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			10:30-11:00 エアロ入門 加藤			10:15-11:00 コラーゲン 美輪エクササイズ HIRO	Hot Collagen Studio	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	10:10-10:55 岩盤ヨガ YOSHI	10:15-11:00 コラーゲン 橋ヨガ りえ		10:30	
11:00			要予約											Hot Collagen Studio		11:00	
11:30	11:20-11:50 パレエストレッチ 廣藤	11:10-11:55 エアロ 初中級 樋口	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			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	11:10-11:55 美所 トレーニング 田中玲子	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												NEW		Hot Collagen Studio		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 秋葉 (カラダフライン)		要予約								NEW				12:30	
13:00						12:35-13:20 エアロ 初中級 小高	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO										13:00
13:30					要予約												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 初中級 熊谷															14:00
14:30						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										14:30
15:00	14:40-15:25 パラダンス コーディネーション 熊谷	14:40-15:40 ZUMBA 海老名	14:30-15:30 岩盤ヨガ tao	14:25-15:10 美彩心 Akiko		14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi	14:40-15:25 OXIGENO 45 りえ			14:30-15:15 岩盤ヨガ tao							15:00
15:30																	15:30
16:00		ZUMBA															16:00
16:30	15:40-16:40 パワーヨガ さいこ	16:20-16:50 TOPPRIDE 田島		要予約		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 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi							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										17:30
18:00																	18:00
18:30	18:00-19:00 サルゼーション 栗原	18:15-19:00 POWER カードイオ 田島	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 TOPPRIDE 45 須藤			17:40-18:25 FACTOR F Akiko							18:30
19:00																	19:00
19:30						18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:15 HYPER C Akiko										19:30
20:00	19:15-20:15 骨盤ヨガ oga	19:25-20:10 FIGHT DO 福山	19:30-20:15 モムチャン フィットネス コア 小山美穂														20:00
20:30						19:45-20:30 MEGADANZ 45 渡野	19:55-20:25 KI MAX 30 大場										20:30
21:00	20:35-21:20 中国武術 陳式太極拳 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										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

	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	時間
9:30		9:15-10:00 モーニング フローヨガ miho				9:15-10:00 OXGENO りえ									9:15-10:00 モーニングヨガ Ryu		9:30
10:00						RADICAL OXGENO									要予約		10:00
10:30	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	10:15-11:00 美彩心 STAFF	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	10:00-10:45 バレトン mana	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI	10:15-10:45 FIGHT DO 30 三浦明日香	10:10-10:55 コーagen 岩盤ヨガ miki	10:30
11:00															要予約		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	11:05-11:50 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	10:45-11:30 美彩心 STAFF	11:05-11:50 バレトン MIYUKI	11:05-11:50 UBOUND 45 三浦明日香	11:10-11:55 コーagen 岩盤ヨガ miki	11:30
12:00																	12:00
12:30	12:05-12:50 サルゼーション 東原	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 テックヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO	12:15-13:00 コーagen 美彩心 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 イオンガ 加藤	13:00-13:45 POWER 45 大場				13:05-13:50 ヒップファイブ 小林 カラダファイブ	13:25-14:10 DEJAVU NAO				13:00-13:45 サルゼーション 樋口	12:55-13:40 UBOUND 大場	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 垂矢子	14:30-15:00 X-55 田島				14:00-15:00 身体を 整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 KI MAX 大場	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ボルドブラ 長谷川	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 間宮				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 シェイプ STAFF		15:00-15:45 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:30-16:15 POWER 奥島		15:30
16:00																	16:00
16:30	16:05-16:50 骨盤 エクササイズ 小高					15:50-16:50 助産 エクササイズ ~KaQila~ ce-tr-lus 香みver. 間宮						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。