

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	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	
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1 8:00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 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			10:30-11:00 エアロ入門 加藤	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 Hot Collagen Studio		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	要予約 10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高	要予約 10:10-10:55 岩盤ヨガ YOSHI	要予約 10:15-11:00 コラーゲン 嵐ヨガ りえ Hot Collagen Studio	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	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		11:00-11:30 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 美軸 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 Hot Collagen Studio	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 ピップファイブ 秋草 (カラダファイブ)		要予約 12:15-13:00 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口 Hot Collagen Studio			要予約 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						12:35-13:20 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 田中玲子					13:00
13:30																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 エアロ中級 熊谷				13:45-14:30 ビューティー ストレッチ HIRO	13:45-14:30 パーソナル ヨガ りえ				13:50-14:35 フラダンス 相沢					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 Hot Collagen Studio	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	要予約 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	14:50-15:35 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	要予約 14:55-15:40 コラーゲン フットコンディ ショニング 相沢	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	要予約 16:10-16:40 TOPRIDE 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 Hot Collagen Studio		15:50-16:35 パレトン 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																17:30
18:00																18:00
18:30	18:00-19:00 サルセッション 栗原	要予約 18:05-18:50 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		要予約 17:40-18:25 FACTOR F Akiko RADICAL FACTOR F	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 oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣		要予約 19:05-19:50 リンパフローヨ ガ 優		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		19:30-20:00 BSFサポート	19:00-19:45 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 DANCE MIX YASU-CHIN				20:00
20:30				要予約 19:30-20:15 モムチャ フィットネス コア 小山美南	19:30-20:30 ランニング クラブ 鈴木	19:45-20:30 MEGADANZ 45 浅野	19:55-20:25 KI MAX 30 大場	要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	要予約 20:05-20:50 シェイプ リンパ 優 Hot Collagen Studio		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 陳式太極拳 羽根田	20:30-21:15 DANCE MIX YASU-CHIN			19:30-20:00 BSFサポート	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 Chie					要予約 21:00-21:45 岩盤ヨガ mana			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 スマーフィー邦子	21:40-22:25 UBOUND 45 万紀也					21:10-21:55 X55 Akiko				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、途中退室はご遠慮下さい。
 ※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。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2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	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	要予約	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 Sachi	10:00-10:45 パレトナ mana	要予約	9:45-10:30 岩盤ヨガ 本庄	9:50-10:50 MEGADANZ MIYUKI	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki	10:00	
10:30		10:10-10:55 骨盤ヨガ 竹内	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho											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	10:30	
11:00				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	Hot Collagen Studio	11:00-11:30 BSFサポート	10:55-11:55 はじめてのバレエ Sachi	11:00-11:45 ハタヨガ mana	10:45-11:30 美彩心 STAFF	11:05-11:50 パレトナ 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	11:00	
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 ZUMBA 佐川	要予約															11:30
12:00				12:15-13:00 岩盤ピラティス 佐川														12:00
12:30	12:05-12:50 サルセッション 栗原	12:15-12:45 KI MAX 30 大場	要予約			12:10-12:55 テックスヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO	12:15-13:00 コラーゲン 美背中 ヨガ & エクササイズ oga	要予約	12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:05-12:50 FIGHT DO 大場							12:30
13:00																		13:00
13:30	13:05-13:50 ひめトレ ヴァイオリン 加藤	13:05-13:50 POWER 45 大場	要予約			13:05-13:50 ヒップファイン 小林 (カラダファイン)	13:25-14:10 DEJAVU NAO				13:00-13:45 サルセッション 樋口	13:05-13:50 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	要予約			14:05-14:50 古典ヨガ 亜矢子	14:30-15:00 X-55 田島						14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ホルドブラ 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		要予約			15:05-15:35 エアロ入門 間宮	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 シェイプ 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	15:40-16:25 UBOUND 田島	要予約			15:50-16:50 筋骨 エクササイズ ~KaQila~ ce-rr-lus 含みver. 間宮												16:30
17:00	フェイスタオルを ご持参ください																	17:00
17:30		16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU	要予約															17:30
18:00																		18:00
18:30		18:00-18:30 POWER 30 宮川	要予約			18:00-18:45 スリムbodyヨガ YOSHI												18:30
19:00	18:35-19:35 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	要予約															19:00
19:30																		19:30
20:00																		20:00
20:30	19:50-20:50 古典ヨガ 亜矢子	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤	要予約															20:30
21:00																		21:00
21:30	21:05-21:50 FIGHT DO 宮川																	21:30
22:00																		22:00
22:30																		22:30
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
 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

【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
 🔥: 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

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)
【岩盤スタジオの注意】
 ・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: 20名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 20名)
 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。