



■ご注意事項

※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る場合がございます。WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic.html>

# PROGRAM SCHEDULE 2020年4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		サーキット Queenax
9:30	9:10-9:55 モーニングヨガ miho	9:15-10:00 モーニング ステップ (初心者) 浅野																9:30
10:00		定員16名				9:45-10:30 ベーシック ヨガ oga	9:45-10:30 フラダンス マーフィー邦子				9:30-10:15 モーニング ヨガ 徳島							10:00
10:30			10:00-10:45 岩盤ヨガ miho	10:00-10:45 はつらつ トレーニング & ストレッチ はつらつクラブ 専用レッスン														10:30
11:00	10:30-11:15 健康体操 加藤	10:30-11:15 ZUMBA 海老名		11:00-11:30 BSFサポート							10:45-11:30 大人のバレエ 徳島							11:00
11:30	フェイスタオルを ご持参ください			11:10-11:55 健康 コラーゲン ヨガ kaori		11:00-11:45 ピラティス 玉城	11:00-11:45 JAZZ HIPHOP HANAKO											11:30
12:00	予約10名																	12:00
12:30	11:45-12:30 ヨガ棒 oga	11:45-12:30 SALSATION 栗原																12:30
13:00						12:15-13:00 スロー ヴィンヤサヨガ 高橋エマ	12:15-13:00 MEGADANZ HANAKO											13:00
13:30	13:00-13:45 ひめトレ ヨガ 加藤	13:00-13:45 TOPRIDE 奥島		13:10-13:55 美背中 エクササイズ oga														13:30
14:00						13:30-14:15 ヒップフライン 小林 (カラダフライン)	13:30-14:15 POWER 相馬											14:00
14:30																		14:30
15:00	14:15-15:00 エアロ初級 相沢	14:15-15:00 身体改善 ストレッチ 奥島																15:00
15:30						14:45-15:30 古典ヨガ 垂矢子	14:45-15:30 ステップ初級 田島											15:30
16:00	15:30-16:15 ラテンエアロ 相沢	15:30-16:15 UBOUND 尾澤		15:55-16:40 コラーゲン フェイシャル &美ヨガ (顔ヨガ) みや														16:00
16:30						16:00-16:45 リラククス ヨガ 高橋エマ	16:00-16:45 UBOUND 田島											16:30
17:00																		17:00
17:30	16:45-17:30 骨盤 エクササイズ 小高	16:45-17:30 JAZZ DANCE UMEZU																17:30
18:00	フェイスタオルを ご持参ください					17:15-18:00 健康 エクササイズ ~KaQiLa~ "ce-rr-lus" 間宮	17:15-18:00 ヨガ 佐藤玲子											18:00
18:30	18:00-18:45 ダンスコンビ ネーション HANAKO	18:00-18:30 POWER 宮川																18:30
19:00																		19:00
19:30																		19:30
20:00	19:15-20:00 MEGADANZ HANAKO	19:00-19:45 YOGA ピラティス 宮川																20:00
20:30																		20:30
21:00	20:30-21:15 エアロ初級 佐藤玲子	20:15-21:00 UBOUND 宮下																21:00
21:30																		21:30
22:00																		22:00
22:30	21:45-22:30 ベリーダンス Ayaa	21:20-22:05 POWER 渡邊																22:30
23:00																		23:00

★新型コロナウイルスの影響で特別スケジュールとなっております。  
 ★定員については通常よりも少ない人数での実施となります。  
 ★レッスンのweb予約は13日分より承りますので、4月6日から開始となります。  
 ★4月12日までは店舗内にて整理券を配布致します。配布方法は別途お知らせ致します。

【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  
 : ベストスタイル会員・ハーフフリー会員の女性のみご参加頂けるクラス。コラーゲンランプ照射レッスン。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  
 定員〇名 : 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