

PROGRAM SCHEDULE 2020年4月 プログラムスケジュール

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	9:10-9:55 モーニングヨガ miho					9:15-10:00 古典ヨガ 垂矢子									9:30		
10:00			定員10名				9:45-10:30 社交ラテン エクササイズ Mamoru	定員10名					定員10名		10:00		
10:30		10:00-10:45 フラダンス マーフィー邦子	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				9:55-10:40 岩盤 ピラティス 玉城	10:00-10:45 はつらつ トレーニング & ストレッチ		9:55-10:40 健康 エクササイズ ~KaQila~ "ce-rr-lus" 簡宮	10:05-10:50 モーニング エアロ (初級) 小高	10:00-10:45 岩盤 リンパヨガ kiyomi	10:00-10:45 はつらつ トレーニング & ストレッチ	10:30		
11:00	10:25-11:10 機能改善ヨガ oga			はつらつクラブ 専用レッスン		10:40-11:25 ひめトレ コンディショ ニング 加藤			はつらつクラブ 専用レッスン					はつらつクラブ 専用レッスン	11:00		
11:30		11:15-12:00 エアロ初級 6日~20日 小高 27日 樋口		定員12名 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho			11:00-11:45 RITMOS 小谷野美姫	定員12名	11:00-11:30 BSFサポート		11:10-11:55 YOGA ピラティス 宮川		定員12名 11:10-11:55 美尻 ピラティス kaori	11:00-11:30 BSFサポート	11:30		
12:00															12:00		
12:30	12:05-12:50 大人のバレエ 斎藤			定員12名 12:20-13:05 コラーゲン 岩盤ヨガ miho		12:15-13:00 OXIGENO OSAYA	定員16名 12:20-13:05 ボクシング HIRO				12:25-13:10 大人のバレエ 田中玲子	12:20-13:05 骨盤 ヨガ 相沢		定員12名 12:20-13:05 岩盤 リラクソヨガ kaori	12:30		
13:00		12:30-13:15 ヒップ ファイ ン 秋草 (カラダファイ ン)										フェイスタオルを ご持参ください			13:00		
13:30				定員12名 13:30-14:15 美彩心 Akiko		13:30-14:15 ポールDE ゴロゴロ ほぐレッチ HIRO	定員12名 13:25-14:10 MEGADANZ OSAYA			定員12名 13:30-14:15 岩盤ヨガ ~Active~ tao		13:40-14:25 フラダンス 相沢		定員12名 13:30-14:15 岩盤ヨガ mana	13:30		
14:00	13:20-14:05 タヒチアン ダンス マーフィー 邦子														14:00		
14:30		13:40-14:25 エアロ中級 熊谷													14:30		
15:00	14:40-15:25 バランス コーディネ ーション 熊谷			定員12名 14:45-15:30 岩盤ヨガ ~Active~ tao		14:45-15:30 リラクソ ヨガ tao	定員12名 14:40-15:10 初めての 新日本舞踊 華音			定員12名 14:45-15:30 コラーゲン エクササイズ HIRO		14:50-15:35 キック ボクシング DE ダイエット HIRO	14:40-15:25 コア ファ スト コア ヨガ 相沢	定員12名 14:40-15:25 コア ファ スト コア ヨガ 相沢	15:00		
15:30		ZUMBA											フェイスタオルを ご持参ください		15:30		
16:00				定員12名 16:00-16:45 岩盤ヨガ ~Relax~ tao			15:40-16:25 新日本舞踊 華音			定員12名 16:25-16:55 エキサイト バーン Akiko		16:05-16:50 POWER カーディオ 渡邊	15:55-16:40 美軸 エクササイズ HIRO	定員12名 15:55-16:40 美軸 エクササイズ HIRO	16:00		
16:30	15:55-16:40 DANCE MIX YASU-CHIN	定員16名 16:20-16:50 X55 田島				16:05-16:50 骨盤ヨガ tao									16:30		
17:00															17:00		
17:30															17:30		
18:00	17:15-18:00 ヨガ tao	定員16名 17:20-18:05 UBOUND 田島					16:55-17:40 UBOUND 須藤			定員12名 17:25-18:10 美軸活 ヨガ 優		17:25-18:10 初めての バレエ 優子	17:15-18:00 美彩心 imai	定員12名 17:15-18:00 美彩心 imai	18:00		
18:30						17:50-18:35 JAZZ DANCE UMEZU	定員12名 18:10-18:55 TOPRIDE 須藤			定員12名 18:30-19:15 リンパ ストレッチ 優					18:30		
19:00	18:30-19:15 SALSATION 栗原	定員16名 18:35-19:20 POWER 祐香		定員12名 18:45-19:30 岩盤ヨガ 竹内											19:00		
19:30															19:30		
20:00	予約10名					19:05-19:50 ピラティス UMEZU				定員12名 19:40-20:25 シェイブ リンパ 優				18:50-19:35 フィジカル トレーニング ヨガ 高橋エマ	18:55-19:40 コラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN	定員12名 18:55-19:40 コラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN	19:30
20:30	19:45-20:30 ヨガ棒 oga	定員12名 19:50-20:35 FIGHT DO 祐香					19:30-20:00 BSFサポート			定員12名 19:30-20:00 BSFサポート					20:00		
21:00				定員12名 20:00-20:45 岩盤ヨガ 竹内											20:30		
21:30						20:20-21:05 MEGADANZ 浅野	定員12名 20:40-21:25 X55 Akiko			定員12名 21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie		20:00-20:45 MEGADANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	定員12名 20:05-20:50 岩盤ヨガ 高橋エマ	21:00		
22:00		21:00-21:45 ZUMBA 川俣		定員12名 21:15-22:00 美彩心 祐香											21:30		
22:30															22:00		
23:00						21:35-22:20 フラダンス マーフィー邦子									22:30		

【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

【整理券について】  
●これまで予約が不要だったレッスンも12日  
までは整理券を配布し、整理券をお持ちの方  
のみご参加いただけます。  
●全ての整理券はレッスン開始の約2時間前  
から4階カウンターにて配布致します。  
●ご自身の分の1枚のみお取り下さい。  
●カウンターに出されている異なるレッスンの  
整理券を取得することは可能です。  
●スタジオホワイトの予約が必要なレッス  
ンは概ね25名ほどご参加可能です。  
●スタジオブラックの予約が必要なレッス  
ンは概ね18名ほどご参加可能です。

■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														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		16:45-17:30 FACTOR F Akiko														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	19:15-20:00 MEGADANZ HANAKO	19:00-19:45 YOGA ピラティス 宮川		18:55-19:40 コラーゲン パーソナル ヨガ SATOMI														19:30
20:00						19:25-20:10 エアロ 初級 リンパ ストレッチ 佐藤玲子	19:15-20:00 RITMOS ゆんゆん											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	21:45-22:30 ベリーダンス Aya	21:20-22:05 POWER 渡邊																22:00
22:30																		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