

PROGRAM SCHEDULE

2020年3月 プログラムスケジュール

| | | 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 古典ヨガ 垂矢子 | | 9:25-10:10 岩盤ヨガ 玉城 | | | 9:15-10:00 モーニング ヨガ りえ | | | | | 9:30 | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 | | |
| 10:30 | 10:10-11:10 機能改善ヨガ 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 miho | | 10:10-10:30 オリジナル トレーニング | 10:30-11:00 エアロ入門 加藤 | 9:45-10:45 社交ラテン エクササイズ Mamoru | | | 10:10-10:30 オリジナル トレーニング | 10:10-10:55 健康 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-rr-lus 間宮 | 10:05-10:50 モーニング エアロ (初級) 小高 | 10:10-10:55 岩盤 ヨガ りえ | | 10:10-10:30 オリジナル トレーニング | 10:30 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 | | |
| 11:30 | 11:20-11:50 バレエ ストレッチ 齋藤 | 11:15-12:00 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 | 10:55-11:55 RITMOS 小谷野美姫 | | | 11:00-11:30 BSFサポート | 11:10-11:55 YOGA ピラティス 宮川 | 健康筋トレ& ストレッチ 11:05-11:50 HAYATO | 11:10-11:55 美尻 トレーニング 田中玲子 | | 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 齋藤 | 12:15-13:00 ヒップ ファイ ン 秋草 (カラダファイ) | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | | |
| 13:30 | 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 | | | | | | | | | | | | | | 13:30 | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | 14:45-15:45 岩盤ヨガ ~Active~ tao | | | | | | | | | | | | | 15:00 | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 | | |
| 16:00 | 15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN | 16:15-17:00 X-55 田島 | 16:00-16:45 岩盤ヨガ ~Relax~ tao | | | | | | | | | | | | | 16:00 | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 | | |
| 17:00 | 16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN | 17:15-18:00 UBOUND 田島 | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 | | |
| 18:00 | 17:15-18:00 ヨガ tao | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | | |
| 18:30 | 18:10-19:10 SALSATION® 栗原 | 18:15-19:00 POWER カーディオ 祐香 | | | | | | | | | | | | | | 18:30 | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 | | |
| 20:00 | 19:30-20:15 ヨガ棒 oga | 19:25-20:10 ZUMBA 川俣 | 19:15-20:00 骨盤ヨガ 竹内 | | 19:30-20:00 BSFサポート | | | | | | | | | | | 20:00 | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 | | |
| 21:00 | 20:30-21:15 リラクセス oga | 20:25-21:10 UBOUND STAFF | 20:20-21:05 岩盤 ベーシック ヨガ 竹内 | | | | | | | | | | | | | 21:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | | |
| 22:00 | 21:25-22:10 FIGHT DO 石山 | | 21:15-22:00 美彩心 祐香 | | | | | | | | | | | | | 22:00 | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 | | |

「STAFF」表記レッスンについて
BSF大宮選抜スペシャルメンバーによるレッス
ン！誰が来るか楽しみにしてください！
決まり次第、WEBスケジュールには名前が表示
される予定です。

重要！
筋膜をリリース
するために
テニスボール
(2個)
をご持参ください。

火曜日「ラディカルDAY」!
ラディカルフィットネスは、2004年にナザニ
エル・レイバス、ガブリエラ・レイバス夫妻に
よって最も画期的で革新的なグループ
フィットネスプログラムをデザイン、開発す
ることを専門にした南米アルゼンチン、ブエ
ノスアイレスで設立されたフィットネスプロ
グラムです！

大ニュース!
なんと!!!
【Naoko 先生がベ
ストボディ日本大
会で優勝しまし
た!】
先生のレッスンに
参加して凄さを実
感してください!



【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

■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/athle>

2020年3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 | 9:15-10:00 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 | | | | 9:15-10:00 OXIGENO りえ | | | | | | | | | 9:15-10:00 モーニング ヨガ Ryu | | | 9:30 |
| 10:30 | 10:10-10:55 エアロ初心者 浅野 | | 要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho | 要予約 10:20-11:05 健康 コラーゲン ヨガ kaori | 10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF | 10:10-10:55 ベーシック ヨガ 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 | | 10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF | | 要予約 10:00-10:45 岩盤ヨガ mana | 9:50-10:50 MEGA DANZ MIYUKI | 10:15-10:45 FIGHT DO 三浦明日香 | 要予約 10:10-10:55 コラーゲン リセットヨガ (初級) miki | | | 10:30 |
| 11:30 | 11:05-11:50 健康体操 加藤 | 10:40-11:40 ZUMBA 海老名 | 要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ miho | Hot Collagen Studio 11:00-11:30 BSFサポート | 11:10-11:55 ピラティス 玉城 | 11:10-11:55 JAZZ HIPHOP HANAKO | 要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガ oga | | 11:00-11:30 BSFサポート | 10:40-11:40 大人のバレエ 徳島 | 11:00-11:45 ハタヨガ mana | 要予約 11:00-11:45 美彩心 STAFF | 11:05-11:50 パレトン MIYUKI | 要予約 11:05-11:50 UBOUND 三浦明日香 | 要予約 11:10-11:55 やさしい パワーヨガ (中級) miki | 11:00-11:30 BSFサポート | | 11:30 |
| 12:30 | 12:05-12:50 ヨガ棒 oga | 11:55-12:55 SALSATION 栗原 | | | 12:10-12:55 デトックス ヨガ 竹内 | 12:15-13:00 MEGA DANZ HANAKO | | | 12:10-12:55 FACTOR F 玉城 | 12:00-13:00 ボディメイク EX HIRO | | | 12:10-12:55 TOPRIDE 三浦明日香 | | | | | 12:30 |
| 13:30 | 13:00-14:00 ひめトレ コレージュ 加藤 | 13:10-13:55 TOPRIDE 奥島 | 要予約 13:10-13:55 美背中 エクササイズ oga | | 13:05-13:50 ヒップファイナル (カラダファイナル) | 13:15-14:00 POWER 相馬 | 13:10-13:55 体ほくし ヨガ MIHO2 | 13:05-13:50 美彩心 アンサ | | 12:50-13:50 RITMOS ゆんゆん | 13:10-13:55 キックボクシング DE ダイエット HIRO | | 12:45-13:45 JAZZ DANCE 長谷川 | 13:15-14:00 POWER 三浦明日香 | | | | 13:30 |
| 14:30 | 14:10-14:55 エアロ初級 相沢 | 14:10-14:55 身体改善 ストレッチ 奥島 | | | 14:05-15:05 古典ヨガ 亜矢子 | 14:15-15:00 ステップ初級 田島 | 14:10-14:55 美尻 トレーニング 田中玲子 | 14:05-14:35 ひめトレ ストレッチ masami | | 14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI | 14:05-14:50 SALSATION 樋口 | | 14:05-14:50 ポルドプラ 長谷川 | 14:10-14:55 X-55 石山 | 14:10-14:55 美彩心 KANAMI | 14:15-14:45 QUEEN of サーキット STAFF | | 14:30 |
| 15:30 | 15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢 | 15:10-15:55 UBOUND STAFF | 要予約 15:00-15:45 岩盤ヨガ kaori | | 15:15-15:45 エアロ入門 間宮 | 15:15-15:45 X-55 田島 | | | 15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF | 15:05-15:50 岩盤ヨガ 樋口 | | 15:00-16:00 だれでもかんたん HIPHOP Setu | 15:15-16:00 UBOUND STAFF | | | | | 15:30 |
| 16:30 | 16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高 | | | 15:55-16:55 コラーゲン フェイシャル & 美ヨガ (顔ヨガ) みや | 16:00-16:45 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-rr-lus 間宮 | 16:00-16:45 UBOUND 田島 | | | 15:55-16:40 FIGHT DO STAFF | | | 16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI | 16:15-17:00 FIGHT DO STAFF | | | | | 16:30 |
| 17:30 | 16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU | | | 要予約 16:45-17:30 FACTOR F Akiko | | 17:00-17:45 ヨガ 佐藤玲子 | | | 16:45-17:45 初めてのバレエ 優子 | 17:00-17:45 FACTOR F 田島 | | 17:10-18:10 ビギナー ヨガ YOSHI | 17:15-18:00 K-POP DANCE YUKA | 17:15-18:00 岩盤ヨガ ピラティス Hayato | | | | 17:30 |
| 18:30 | 18:00-18:45 ダンスコンピ ネーション HANAKO | 18:00-18:30 POWER 宮川 | | | 18:15-19:00 SALSATION 樋口 | | | | 17:45-18:30 コラーゲン ベーシック ヨガ (初級) miki | | | 18:15-19:00 ピラティス 玉城 | 18:15-19:00 岩盤ヨガ YUKA | | | | | 18:30 |
| 19:30 | 18:55-19:40 MEGA DANZ HANAKO | 18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川 | 要予約 19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤玲子 | 18:55-19:40 コラーゲン ベーシック ヨガ SATOMI | 19:30-20:00 BSFサポート | 19:15-20:00 エアロ初級 樋口 | 19:15-20:00 RITMOS ゆんゆん | 19:00-20:00 リンパ ストレッチ 優 | 19:30-20:00 BSFサポート | | | 18:45-19:30 フローヨガ (初・中級) miki | | | | | | 19:30 |
| 20:30 | 20:05-20:50 エアロ初級 佐藤玲子 | 20:00-20:45 POWER STAFF | 要予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川 | 20:00-20:45 コラーゲン リラックス ヨガ SATOMI | 20:15-21:00 瞑想ヨガ 相馬 | 20:15-21:00 UBOUND STAFF | 20:15-21:00 岩盤ヨガ 樋口 | 20:15-21:00 コラーゲン 美尻美脚ヨガ 優 | | 19:45-20:45 リラックス ヨガ tao | 19:50-20:35 MEGA DANZ 福山 | 19:45-20:30 岩盤 ピラティス 玉城 | | | | | | 20:30 |
| 21:30 | 21:00-21:45 FIGHT DO STAFF | 21:00-21:45 岩盤ヨガ 宮川 | | | | | | | | 20:50-21:35 FIGHT DO 福山 | | | | | | | | 21:30 |
| 22:30 | 21:30-22:30 バリダンス Ayaa | 22:00-22:45 KI MAX STAFF | | | | | | | | 21:50-22:20 KI MAX 福山 | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

**レッスン予約システム
キャンセル期限・ペナルティの変更について**

8月1日よりwebからのキャンセルを「レッスン前日の23:59まで」とさせていただきます。

【例】レッスンキャンセル時間の期限
 対象レッスン Webキャンセルの期限
 7/31 15:00のレッスン 7/31 14:00まで
 8/1 15:00のレッスン 7/31 23:59まで
 しまうため、ペナルティが発生致します。ご注意ください。

<ペナルティ該当条件>
 WEB上・お電話 どちらでもキャンセルがなく、参加が確認できないことが3回累積。
 <ペナルティ内容> *変更となります!
 ペナルティ発生日が1日~15日=当月末まで、WEBでの予約がとれなくなります。
 ペナルティ発生日が16日~月末まで=翌月15日まで、WEBでの予約がとれなくなります。
 (当日の電話予約は可)

重要!