

PROGRAM SCHEDULE

2019年5月 プログラムスケジュール *5/6~の予定です。

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 (宿間)	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 (宿間)	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 (宿間)	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	9:15-10:00 G-Ren ボディメンテナンス 山口永真	9:25-10:10 岩盤ヨガ 玉石			9:15-10:00 モーニング ヨガ りえ					
10:30	10:10-11:10 機能改善ヨガ oga	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:15-11:00 カラーゲン ~KaQiLa~ 間宮	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30-11:00 エアロ入門 加藤	10:15-11:00 ZUMBA 山口永真	10:15-11:00 美軸エクササイズ HIRO	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 機能改善ヨガ Ryu	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 カラーゲン 陰ヨガ りえ	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:30 オリジナル トレーニング	
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	11:15-11:55 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	11:10-11:55 美軸エクササイズ HIRO	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 YOGA ピラティス 宮川	11:05-11:50 優しい 健康筋トレ 大場	11:10-11:55 美軸 トレーニング 田中玲子	11:10-11:55 カラーゲン 岩盤ヨガ Ryu	11:00-11:30 BSFサポート	11:00-11:30 BSFサポート	
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 齋藤	12:15-13:00 ヒップ フライン 秋草 (カラダファン)		12:20-13:05 カラーゲン 岩盤ヨガ 樋口							12:05-12:35 FIGHT DO 宮川					
13:30	13:20-14:20 タヒチアダンス マーフィー 邦子	13:40-14:25 エアロ中級 熊谷		13:25-14:10 美彩心 Akiko			12:45-13:30 OXIGENO OSAYA	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO			12:20-13:35 大人のバレエ 田中玲子	12:50-13:35 骨盤 ストレッチ 相沢			12:55~13:40 岩盤ヨガ kaori	
14:30						13:45-14:30 ビューティー ストレッチ HIRO	13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA	13:45-14:30 岩盤ヨガ tao			13:50-14:35 フラダンス 相沢	13:45-14:30 MEGA DANZ 宮川				
15:30	14:40-15:25 パワース コーディ ネーション 熊谷	14:35-15:35 ZUMBA 海老名	14:45-15:45 岩盤ヨガ tao			14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi	14:50-15:35 POWER 大場	14:45-15:30 岩盤ヨガ tao			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				
16:30	15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:45-16:45 パワーヨガ さいこ		16:00-16:45 岩盤ヨガ tao	16:15-17:00 FACTOR F 鈴木	15:45-16:45 ボディ メンテナンス tao	15:45-16:30 KI MAX 大場	15:50-16:35 カラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi			15:50-16:35 バレトン mana	15:45-16:30 初めての太極 拳 羽根田	15:50-16:50 美軸 エクササイズ HIRO			
17:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:05-17:50 POWER カーディオ 田島				16:55-17:40 バレトン mana	16:45-17:30 UBOUND 須藤				17:00~17:45 UBOUND 大場					
18:30	18:10-19:10 SALSATION 栗原	18:05-18:50 UBOUND 田島	18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			17:55-18:40 リラックス ヨガ mana	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤				18:00-18:45 ドフライト ダンス ストレッチ YASU-CHIN					
19:30	19:20-20:20 骨盤ヨガ oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:20-20:05 フローヨガ 優	19:30-20:15 フィットネス コア 小山美南	19:30-20:00 BSFサポート	19:30-19:50 ランナーのた めのピラティ ス 鈴木	19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER 福山	19:00-19:45 HYPER C Akiko	19:00-19:45 ストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート	19:00-19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 爆笑! DANCE MIX YASU-CHIN	18:55-19:40 カラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN	19:30-20:00 BSFサポート	
20:30		20:25-21:10 FIGHT DO 石山	20:20-21:05 岩盤ヨガ 竹内	20:00-21:00 ランニング クラブ 鈴木		20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 X55 Akiko	20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie	20:05-20:50 シェイプ リンパ 優	20:00-21:00 MEGA DANZ MIYUKI	20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ mana	20:00-20:45 美彩心 Akiko			
21:30		21:25-21:55 HYPER C 鈴木						21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie			21:10-21:55 X55 Akiko					
22:30						21:35-22:25 フラダンス マーフィー 邦子										

RADICAL FITNESS

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!

注目!

都内で大活躍のイケメン
ヨガインストラクター
yoshi
水・金・土・日
絶賛レッスン実施中




【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!

■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>

2019年5月 プログラムスケジュール *5/6~の予定です。

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 OXIGENO りえ	ベーシックヨガ 解剖学的に安全かつ効果的なヨガのポーズをとりましょう。初めての方はもちろん、慣れてきた方も今一度ご自身のポーズを見直してみませんか？					9:15-10:00 岩盤ヨガ kaori		9:15-10:00 モーニング ヨガ Ryu				9:30		
10:00											9:30-10:30 モーニング ヨガ 徳島			9:50-10:50 MEGA DANZ MIYUKI		10:15-10:45 FIGHT DO 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki		10:30	
10:30	10:05-10:50 ヨガ 浅野	10:10-10:55 ZUMBA 海老名	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:45 コラーゲン 岩盤ヨガ 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	10:15-11:00 美彩心 STAFF	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF			10:00-10:45 バレトン mana					11:00		
11:00														10:45-11:30 美彩心 STAFF				11:00-11:30 BSFサポート	11:30	
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 MEGA DANZ 海老名	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:05-11:50 momchan 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			11:00-11:45 ハタヨガ mana					11:00-11:30 BSFサポート		
12:00																				12:00
12:30	12:05-12:50 SALSATION® 栗原	12:05-12:50 ヨガ棒 oga				12:10-12:55 デトックス 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 美音中 エクササイズ oga	12:10-12:55 FACTOR F 玉城			12:05-12:50 UBOUND omame			12:05-12:50 KI MAX 三浦明日香		12:10-12:55 FACTOR F 玉城	12:30	
13:00																				13:00
13:30	13:00-14:00 ひめトレ Jアロ初級 加藤	13:10-13:55 TOPRIDE 奥島				13:05-13:50 ピップファイブ 小林 (カダファイブ)	13:25-14:10 DEJAVU NAO							13:00-13:45 JAZZ DANCE 長谷川		13:05-13:50 POWER 三浦明日香	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		13:30	
14:00																				14:00
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				14:05-14:50 古典ヨガ 亜矢子	14:00-14:45 美尻トレーニング 中 田中玲子							14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口		14:05-14:50 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 STAFF		14:30	
15:00																				15:00
15:30	15:05-15:50 ラテンエアロ 相沢					15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:15-16:15 UBOUND 田島		15:10-15:55 コラーゲン 岩盤ヨガ kaori	15:10-15:55 コラーゲン 岩盤ヨガ kaori			15:10-15:40 ベストスタイル シェフ STAFF		15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu				15:30	
16:00		15:40-16:25 UBOUND 田島		15:40-16:40 コラーゲン フェイシャル &美ヨガ (顔ヨガ) みゆ		16:00-17:00 筋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮							15:30-16:30 ZUMBA 川俣						16:00	
16:30	16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高													15:50-16:20 FIGHT DO 大場					16:30	
17:00														16:35-17:20 UBOUND 大場					17:00	
17:30		16:45-17:45 JAZZ DANCE UMEZU												16:45-17:45 初めての バレエ 優子					17:30	
18:00	17:30-18:30 初めての バレエ 優子					17:15-18:15 初めての バレエ 優子														18:00
18:30		18:00-18:30 POWER 宮川																		18:30
19:00														18:25-19:10 MEGA DANZ MAIKO		18:30-19:15 コラーゲン 岩盤ヨガ miki	18:20-19:05 ピラティス 鈴木	18:20-19:20 ZUMBA 山口永真	18:15-19:00 岩盤ヨガ mana	19:00
19:30	18:45-19:45 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤	19:10-19:55 コラーゲン 岩盤ヨガ 竹内		19:15-20:00 エアロ初級 樋口	19:15-20:00 KI MAX 大場		19:00-20:00 リンパ ストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート									19:30	
20:00														19:30-20:15 フローヨガ tao						20:00
20:30	20:05-20:50 エアロ中級 佐藤	20:05-20:50 POWER 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川	20:10-20:55 コラーゲン リラクセス ヨガ 竹内		20:15-21:00 ピラティス 牛島	20:15-21:00 POWER カーティオ 石川	20:15-21:00 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口	20:15-21:00 コラーゲン 美尻美脚ヨガ 優					19:30-20:15 岩盤ヨガ miki					20:30	
21:00																				21:00
21:30		21:05-21:50 FIGHT DO 大場																		21:30
22:00	21:30-22:30 ベリーダンス Aya																			22:00
22:30		22:00-22:30 KI MAX 大場																		22:30
23:00																				23:00

ベーシックヨガ
 解剖学的に安全かつ効果的なヨガのポーズをとりましょう。初めての方はもちろん、慣れてきた方も今一度ご自身のポーズを見直してみませんか？



間宮友美IR

【エアロ30】
 懐かしい昭和の歌謡曲の唄を一緒に口ずさめる程 シンプルなエアロビクス展開。

【KaQiLa~カキラ~】
 慢性的な痛みを抱えているかたでも痛みの伴わない手法で関節と筋肉を正常な位置へ戻し有酸素運動効果が得られる 唯一無二のエクササイズ。

注目!

BSFサポート
 マ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？ご興味ある方は近隣のスタッフ

【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/omya>
 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。当日のご予約も超過数ですが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)
【増設スタジオ、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) ・FACTOR-F (定員: 6名) ・TOP RIDE (定員: 20名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 20名)
【岩盤スタジオの注意】
 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。

【大場式ダイエット塾について】 土曜14時から
 このクラスは3か月間で体脂肪率-5%を達成するためのクラスです。本気でダイエットをする気があり、続けられる方のみご参加ください。入塾時に同意書の提出が必要です。機能改善や楽しさには目もくれず、ただひたすらに綺麗でかっこいい体を目指します。食事コントロールも必須です。詳しくは別紙の入塾の掟をご覧ください。

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です。コラーゲンランブ照射レッスンです。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