

PROGRAM SCHEDULE 2019年6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 (借間)	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 (借間)	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 (借間)	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 フェイス 玉城			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 やさしいヨガ Naoko	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		
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	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 Naoko	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 ファイ 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 タヒチアンダンス マーフィー 邦子	13:40-14:25 エアロ中級 熊谷					12:30-13:15 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 ボールDE ゴロゴロ ほぐし 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	15:00-15:45 美彩心 Akiko		14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi	14:50-15:20 初めての 新日本舞踊 華音	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		14:55-15:40 カラーゲン フラット コンディショ ニング 相沢			
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		15:45-16:45 ボディ メンテナンス tao	15:30-16:30 新日本舞踊 華音	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	16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN						16:45-17:30 UBOUND 須藤			17:00-17:45 UBOUND 大場						
18:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:05-17:50 UBOUND 田島				17:55-18:40 リラックス ヨガ mana	17:50-18:35 TOPRIDE 須藤			18:00-18:45 ドリーム ダンス ストレッチ YASU-CHIN						
19:30	18:10-19:10 SALSATION® 栗原	18:05-18:50 POWER カーディオ 田島	18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:45 HYPER C Akiko	19:00-19:45 ストレッチ 優		19:00-19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 爆笑! DANCE MIX YASU-CHIN	19:00-19:45 岩盤ヨガ mana	18:55-19:40 カラーゲン フラット コンディショ ニング HA-CHAN	19:30-20:00 BSFサポート		
20:30	19:20-20:20 骨盤ヨガ oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:20-20:05 リンパ フローヨガ 優	19:30-20:15 モムちゃん フィットネス コア 小山美南	19:30-20:00 BSFサポート	19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER 福山	20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie		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	20:35-21:20 中国武術 陳式太極拳 羽根田	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 Hayato	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 X55 Akiko	21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie		21:10-21:55 X55 Akiko						
22:30						21:35-22:35 フラダンス マーフィー 邦子	21:40-22:25 UBOUND 福山									

5日・12日は宮川IR
がエアロ初級を代行
致します。

初心者から上級者
まで効果
を実感でき
る筋トレク
ラスです!
健康的な
筋肉をつ
けましょ
う!

注目!
「華音」
花柳流名取りであり、各
地のお稽古場で振り付
け、演出を手掛けている。
「初めての新日本舞踊」
基本的なお扇子の使い
方や歩き方、基礎となる
動きのクラス
「新日本舞踊」
皆さんご存知の曲に合
わせて踊っていくクラス
靴下や足袋で行います。

注目!
この美しさタダもの
じゃない!?
大注目のヨガIR
「Naoko」
火曜水曜ヨガクラ
ス担当いたします♪

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。
開始10分前に空きがある場合は参加は
自由です。

【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

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!

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6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 OXIGENO りえ												9:30	
10:00																			10:00
10:30	10:10-10:50 ヨガ 浅野	10:00-11:00 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		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	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki		10:30	
11:00		ZUMBA																	11:00
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:10-11:55 MEGA DANZ 浅野	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	10:40-11:55 大人のバレエ 徳島	11:00-11:45 ハタヨガ mana	10:45-11:30 美彩心 STAFF	11:05-11:50 バレトン MIYUKI	11:10-11:55 岩盤ヨガ miki	11:10-11:55 岩盤ヨガ miki	11:00-11:30 BSFサポート	11:30	
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 美音中 エクササイズ oga	12:10-12:55 美音中 エクササイズ oga	12:05-12:50 UBOUND omame	12:05-12:50 UBOUND omame	12:05-12:50 UBOUND omame	12:05-12:50 KI MAX 三浦明日香	12:10-12:55 KI MAX 三浦明日香	12:10-12:55 KI MAX 三浦明日香	12:10-12:55 KI MAX 三浦明日香	12:30	
13:00																			13:00
13:30	13:00-14:00 ひめトレ Jア イオン加藤	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	13:25-14:10 DEJAVU NAO	13:25-14:10 DEJAVU NAO	13:25-14:10 DEJAVU NAO	13:00-13:45 SALSATION® 樋口	13:05-13:50 X-55 omame	13:00-13:45 岩盤ヨガ YOSHI	12:45-13:45 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 Hayato	13:10-13:55 ホット ピラティス Hayato	13:10-13:55 ホット ピラティス Hayato	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				14:05-15:05 古典ヨガ 亜矢子	14:00-14:45 美尻トレーニング 中 田中玲子	14:30-15:00 X-55 田島	14:30-15:00 X-55 田島	14:30-15:00 X-55 田島	14:00-15:00 入塾の掟を 見よ！ 14:15-15:00 魁！大場式 ダイエット塾 大場塾長	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川	14:05-14:50 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 STAFF	14:10-14:55 美彩心 STAFF	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	15:40-16:25 UBOUND 田島				15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:10-15:55 コラーゲン 岩盤ヨガ kaori	15:15-16:15 UBOUND 田島	15:15-16:15 UBOUND 田島	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	15:10-15:40 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	15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu	15:30	
16:00																			16:00
16:30	16:00-16:45 骨盤 エクササイズ 小高	16:00-16:45 UBOUND 田島				16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮	16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮	16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮	16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮	16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮	15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:50-16:20 FIGHT DO 大場	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI	16:30
17:00																			17:00
17:30	17:30-18:30 初めての バレエ 優子	18:00-18:30 POWER 宮川				17:15-18:15 初めての バレエ 優子	17:05-17:50 ボディメイク ヨガ YOSHI	18:00-19:00 リラックス ヨガ YOSHI	18:00-19:00 リラックス ヨガ YOSHI	17:05-17:50 ボディメイク ヨガ YOSHI	17:30-18:15 ヨガ miki	17:30-18:15 ヨガ miki	17:10-18:10 ピギーナ ヨガ YOSHI	17:10-18:10 ピギーナ ヨガ YOSHI	17:10-18:10 ピギーナ ヨガ YOSHI	17:10-18:10 ピギーナ ヨガ YOSHI	17:10-18:10 ピギーナ ヨガ YOSHI	17:30	
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00	18:45-19:30 MEGA DANZ HANAKO	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	19:30-20:00 BSFサポート	19:15-20:00 エアロ初級 樋口	19:15-20:00 KI MAX 大場	19:15-20:00 KI MAX 大場	19:15-20:00 KI MAX 大場	19:15-20:00 KI MAX 大場	19:30-20:00 フロアヨガ tao	19:30-20:05 リラックス ヨガ mana	19:20-20:05 リラックス ヨガ mana	19:20-20:05 リラックス ヨガ mana	19:20-20:05 リラックス ヨガ mana	19:20-20:05 リラックス ヨガ mana	19:20-20:05 リラックス ヨガ mana	19:00	
19:30																			19:30
20:00																			20:00
20:30	20:05-20:50 エアロ中上級 佐藤	20:00-20:45 POWER 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川	20:10-20:55 コラーゲン リラックス 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 岩盤ヨガ 樋口	20:15-21:00 岩盤ヨガ 樋口	20:15-21:00 岩盤ヨガ 樋口	20:30-21:30 リラックス ヨガ tao	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:30	
21:00																			21:00
21:30	21:00-21:45 FIGHT DO 大場	21:00-21:45 FIGHT DO 大場																	21:30
22:00	21:30-22:30 ベリーダンス Ayaa	21:55-22:25 KI MAX 大場																	22:00
22:30																			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？

注目!
都内で大活躍のイケメンヨガインストラクター「ryoshi」水・金・土・日 絶賛レッスン実施



【エアロ入門】
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。

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

【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、飲料水を携帯願います
: ベストスタイル会員・ハーフスフリー会員の女性のみご参加頂けるクラスです。コラーゲンラッ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

【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。

【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。当日のご予約も総席数ですが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) ・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)
【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。