

PROGRAM SCHEDULE 2019年7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 (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けます。 ※土日祝日を除く			9:15-10:15 古典ヨガ 亜矢子		要予約 9:25-10:10 岩盤ヨガ 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	要予約 10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	要予約 10:15-11:00 コラーゲン ~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			10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	NEW 10:10-10:55 やさしいヨガ Naoko	要予約 10:10-10:55 岩盤ヨガ YOSHI	要予約 10:15-11:00 コラーゲン 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 パレエ ストレッチ 齋藤	11:15-12:00 エアロ 初中級 樋口	要予約 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	要予約 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	要予約 11:05-11:50 優しい 健康筋トレ 大場	要予約 11:10-11:55 コラーゲン デトックス ヨガ Naoko	11:00-11:30 BSFサポート		
12:30	12:05-13:05 大人のパレエ 齋藤	12:15-13:00 ヒップ ブライ 秋草 (カラダファン)		要予約 12:20-13:05 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口			要予約 12:30-13:15 OXIGENO OSAYA			要予約 12:05-12:50 岩盤 フローヨガ Naoko	12:20-13:35 大人のパレエ 田中玲子	12:05-12:35 FIGHT DO 宮川	12:55-13:40 岩盤ヨガ kaori			
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					13:45-14:30 ポールDE ゴロゴロ ほぐし HIRO	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO		13:00-13:45 コラーゲン リラクゼ ーション ヨガ Naoko		12:50-13:35 骨盤 ストレッチ 相沢				
14:30								13:45-14:40 MEGA DANZ OSAYA			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 パランス コーディ ネーション 熊谷	14:35-15:35 ZUMBA 海老名	要予約 14:45-15:45 岩盤ヨガ tao	要予約 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	要予約 14:50-15:35 コラーゲン 美軸エクササイズ HIRO	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 コラーゲン 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	16:15-17:00 UBOUND 田島	要予約 16:00-16:45 岩盤ヨガ tao			15:45-16:45 ポテニス メンテナス tao	15:30-16:30 新日本舞踊 華音	15:50-16:35 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi	要予約 15:50-16:35 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi	15:50-16:35 パレエ mana	15:45-16:30 初めての太極 拳 羽根田	15:50-16:50 美軸 ハード エクササイズ HIRO				
17:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:15-18:00 POWER カーディオ 田島				16:55-17:40 パレエ mana	16:45-17:30 UBOUND 須藤	17:50-18:35 リラクゼ ーション mana	要予約 16:45-17:30 UBOUND 須藤	17:00-17:45 UBOUND 大場	18:00-18:45 ドフラッグ ダンス ストレッチ YASU-CHIN	17:55-18:40 コラーゲン 岩盤ヨガ mana	18:55-19:40 コラーゲン DANCE HA-CHAN			
18:30	18:10-19:10 SALSATION® 栗原		要予約 18:10-18:55 ゆったり 岩盤ヨガ 優			18:50-19:35 ピラティス UMEZU	19:00-19:45 HYPER C Akiko	19:00-19:45 リラクゼ ーション 優	要予約 19:00-19:45 リラクゼ ーション 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	19:30-20:00 BSFサポート			
19:30	要予約 19:30-20:15 ヨガ棒 oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	要予約 19:20-20:05 リンパ フローヨガ 優	要予約 19:30-20:15 フィットネス コア 小山美南	20:00-21:00 ランニング クラブ Hayato	19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:20-19:35 ELEVEN Akiko	19:45-20:30 POWER 福山	要予約 19:45-20:30 POWER 福山		20:00-20:45 シェイプ リンパ 優	20:00-20:45 岩盤ヨガ mana	20:00-20:45 美彩心 Akiko			
20:30	20:30-21:15 リラクゼ ーション oga	20:25-21:10 FIGHT DO 石山	要予約 20:20-21:05 岩盤ヨガ 竹内			20:40-21:25 FIGHT DO 福山	20:40-21:25 X55 Akiko	21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie	要予約 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 美彩心 Akiko			
21:30						21:35-22:35 フラダンス マーフィー 邦子	21:40-22:25 UBOUND 福山		要予約 21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie		21:10-21:55 X55 Akiko					
22:30																

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

**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!**  
Surprised beauty!!  
大注目のヨガIR  
「Naoko」  
火曜12:05~  
水曜10:10~  
ヨガクラス担当いたします♪

**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ります。 ■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic>

# 2019年7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 パーソナル 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 岩盤ヨガ 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		10:30	
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			11:00-11:45 ハタヨガ mana	10:55-11:40 美彩心 STAFF	11:05-11:50 パレト MIYUKI	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 美背中 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 TOPRIDE 三浦明日香		12:20-12:55 FACTOR F Hayato	12:30
13:00																			13:00
13:30	13:00-14:00 ひめトレ ヨガ 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 SALSATION® 樋口	13:05-13:50 X-55 omame			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 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 田中玲子			14:00-15:00 身体を 整えるヨガ YOSHI	14:00-14:45 入塾の掟を 見よ!			14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ポルドプラ 長谷川	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			15:10-15:40 ベストスタイル シェフ STAFF	15:30-16:30 ZUMBA 川俣			15:00-16:25 ユーバI 16:45-17:30 ユーバII	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	16:00-16:25 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 助骨 エクササイズ ~KaQila~ ce-tri-lus 呑みver. 間宮			16:30-17:15 FACTOR F 田島	16:35-17:20 UBOUND 大場			16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI					16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00	17:30-18:30 初めての パレエ 優子	18:00-18:30 POWER 宮川				17:15-18:15 初めての パレエ 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	18:30-19:30 エナジー フローヨガ tao			18:00-18:45 コラーゲン 岩盤ヨガ miki	17:10-18:10 ピグナー ヨガ YOSHI	17:15-18:00 岩盤 ピラティス Hayato			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	19:30-20:00 UBOUND 大場			19:00-20:00 リンパ ストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート			18:25-19:10 MEGA DANZ MAIKO	19:00-19:45 岩盤ヨガ miki	19:15-20:00 ZUMBA 山口永真	19:15-20:00 岩盤 ピラティス 玉城	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 石山	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			20:00-20:45 岩盤 ピラティス 玉城					20:30	
21:00																			21:00
21:30																			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

**注目!**  
 都内で大活躍のイケメン  
 ヨギインストラクター  
**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  
 ろずさめる程 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**  
 マシントレーニングの仕方が分  
 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？

**【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・ハーフスフリー  
 会員の女性のみ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  
 かつ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/omiya>  
 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。  
 当日のご予約も弱冠ですが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)  
**【常駐スタジオ、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) ・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。