

PROGRAM SCHEDULE

2019年7月15日(月) 海の日プログラムスケジュール



月曜日						
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	時間
9:00						9:00
9:30	9:20-9:50 モーニング KaQILa 間宮					9:30
10:00						10:00
10:30	10:00-11:00 機能改善 KaQILaサー吹 間宮	10:00-11:00 フラダンス 杉本			10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00						11:00
11:30	11:20-11:50 バレエ ストレッチ 齋藤		要予約 11:10-11:55 岩盤ヨガストレッチ Akiko		11:00-11:30 BSFサポート	11:30
12:00		特別イベント!			特別イベント!	12:00
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 齋藤	12:05-12:35 ダンスフィット YUKA	要予約 12:20-13:05 カラーゲン ストレッチボール Akiko		12:00-12:30 スパルタンの ワークアウト 木暮 遼	12:30
13:00		12:40-13:25 K-POP DANCE YUKA				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	期待の新人「YUKA」 デビュー!! シンガポールでインス トラクター・パーソナル トレーナーとして経験 を積み、故郷さいたま で日本デビュー! ご参加お待ちしております!	要予約 12:20-13:05 カラーゲン ストレッチボール Akiko	定員5名 参加費1000円 クロスフィットの様なサーキット トレーニングを行います。中強 度レベルの内容です。動ける、 使える身体を手に入れましょ う! 申し込みは4階フロントで。	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	14:35-15:35 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		15:00
15:30						15:30
16:00	15:45-16:15 LATIN JAZZ YASU-CHIN	要予約 特別イベント!		要予約 16:00-16:45 岩盤ヨガ tao		16:00
16:30	16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN	16:00-17:00 UBOUND 田島★鬼軍曹				16:30
17:00		RADICAL uacuna				17:00
17:30	17:15-18:00 ヨガ tao	17:15-18:00 POWER カーディオ 田島				17:30
18:00		RADICAL reco POWER				18:00
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		18:30
19:00						19:00
19:30			要予約 19:20-20:05 リンパ フローヨガ 優	要予約 19:30-20:15 モムチャ フィットネス コア 小山美南	19:30-20:00 BSFサポート	19:30
20:00	19:25-20:25 エナジーフロ ーヨガ tao	19:25-20:10 ZUMBA 川俣				20:00
20:30	特別イベント!	20:25-21:10 FIGHT DO 石山	要予約 20:20-21:05 岩盤ヨガ 竹内		20:00-21:00 ランニング クラブ Hayato	20:30
21:00	20:40-21:40 キャンドル ヨガ tao	RADICAL FIGHTDO			施設外を走ります	21:00
21:30	特別イベント!					21:30
22:00						22:00

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

平素は格別のお引き立てに預かり厚く御礼申し上げます。

現在、スタジオレッスンはインターネットから予約を行ってご参加いただいております。webからのキャンセル可能時間は「レッスン開始1時間前まで」となっております。

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。

理由としては前日までにキャンセル期限を設けることにより、当日の早い段階で空き枠を明確にし、より多くの方のレッスン受講の機会を増やすこととございます。

【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

当日、急にレッスン参加が難しくなる場合もございますので、その際は店舗に直接お電話をいただければ、キャンセルのご対応を承ります。

連絡無しでレッスンに不参加されると、本来、出席されなかった方の参加機会を奪うことになってしまいますため、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。(当日の電話予約は可)
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)

より多くの皆様楽しんでいただけるよう、尽力で参りますので、今後ともよろしくお願致します。
BEST STYLE FITNESS 大宮 店長



12:00-12:30 クイナックスエア
参加費1000円(税別)
パーソナルトレーナーとして多くの実績をもつ、木暮トレーナーによる超リアルレッスン。
かの有名なスパルタンレースでの経験を活かした、スパルタンのワークアウトを実施いたします。参加可能人数が5名のみという超レア募集です。
1000円で木暮トレーナーの指導が受けられることはなかなかない機会です。お申し込みは先着順です。お急ぎください!

スパルタンのワークアウト

16:00-17:00 ブラックスタジオ
お馴染み、「お茶目な鬼軍曹」と田島IRIによる大人気レッスンユーバウンド60分!
自分を追い込みきれないあなた! 鬼軍曹にしごいてもらってシェイプアップしましょう!

U-BOUND 60

19:25-20:25 ホワイトスタジオ
大人気ヨガIR tao IRI によるイベントレッスン。
ダイナミックかつ流れるようにポーズが連動していく中でカラダの癖や左右差に気付くことが出来ます。特に下半身のトレーニング効果が高いので代謝が上がり易く常温クラスでも滝汗をかきながらデトックスできます。

エナジーフローヨガ

20:40-21:40 ホワイトスタジオ
大人気ヨガIR tao IRI によるイベントレッスン。
ゆらゆら揺らめくキャンドルの灯りの中で、呼吸とカラダに意識を向け心の動きを観察するリラクゼーションヨガのクラスです。一日の終わりにゆったりと心身のリセットを試みませんか?

キャンドルヨガ

12:40-13:25 ブラックスタジオ
大人気歌手グループITZY 「DALLA DALLA」のコピーダンス。初心者でも入りやすい内容となります。

K-POP DANCE