

PROGRAM SCHEDULE 2017.8 お盆特別スケジュール

時間	8/14 月曜日				8/15 火曜日				8/16 水曜日				時間
	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	
9:30		岩盤スタジオ オープンスタジオ は、2階総合 受付で事前予約 が必要です。	9:15-10:00 モーニングヨガ miho			岩盤スタジオ オープンスタジオ は、2階総合 受付で事前予約 が必要です。	9:15-10:15 モナリザ エクササイズ 本庄			岩盤スタジオ オープンスタジオ は、2階総合 受付で事前予約 が必要です。	9:15-10:00 モーニングヨガ 永井		9:30
10:00													10:00
10:30	10:00-10:45 ボルトブラ45 山口 永真	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:00-11:00 骨盤リラックス ヨガ miho	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:15-11:00 機能改善 カラダファイ 広沢		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF		10:30
11:00			10:30-11:15 ハタヨガ 井上										11:00
11:30	11:00-11:50 エアロ50 山口 永真				11:15-12:15 体幹UPヨガ miho	11:15-12:00 美軸エクササイズ HIRO				11:15-12:15 大人のJAZZ/ HIPHOP yuki	11:15-12:00 岩盤ヨガ 里見 茜		11:30
12:00		11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上											12:00
12:30	12:10-13:10 Q-Ren ボディメイク ストレッチ 60 山口 永真												12:30
13:00				12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO									13:00
13:30													13:30
14:00	13:30-14:30 タヒチアンダンス マーフィー 邦子			13:45-14:30 FIGHT DO45 近澤									14:00
14:30													14:30
15:00	14:40-15:40 ZUMBA 海老名	14:30-15:15 岩盤ヨガ 大賀		4階予約	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao								15:00
15:30				15:00-15:30 リズム サーキット STAFF	14:45-15:30 POWER45 近澤			15:00-15:30 リズム サーキット STAFF	14:45-15:30 ベリーダンス Aya		15:00-15:30 リズム サーキット STAFF		15:30
16:00					15:45-16:45 カラダ メンテナンス ヨガ tao								16:00
16:30	15:50-16:50 骨盤調整ヨガ 大賀												16:30
17:00													17:00
17:30	17:05-18:05 OXIGENO OSAYA												17:30
18:00													18:00
18:30	4階予約	18:00-18:45 美ウエストヨガ 高畑			17:30-18:45 UBOUND75 須藤								18:30
19:00													19:00
19:30	19:15-20:15 夏たまま 骨盤調整ヨガ 高畑	19:00-19:45 岩盤ヨガ リア			19:00-20:00 FIGHT DO60 ジョイントSP 須藤 & 近澤								19:30
20:00													20:00
20:30	20:30-21:15 ZUMBA AKANE	20:00-20:45 岩盤ヨガ リア			20:20-21:20 OXIGENO 近澤								20:30
21:00													21:00
21:30	21:30-22:15 HIPHOP AKANE	21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内											21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

【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

美しくエレガントな動きで体幹を鍛えるエクササイズです。簡単なダンスを基調としたプログラムです。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。

当店ではいままでなかった50分間のエアロピクス。山口インストラクターの楽しいコリオを身体に刻んでいきましょう！

人生の質(Quality)を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放(Release)し、より心地よいNeutralな所へと導くプログラム、それがQ-Renです。誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝炎予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します。
※フェイスタオルをご持参ください

体幹をしっかり鍛えることで代謝が上がり痩せやすくなったり、体を支えて疲れにくくなったり、バランスを取れるようになったりといふことづくめです！

筋膜リリースとヨガを組み合わせ、凝り固まった筋膜や筋肉にアプローチし、関節や骨を緩めていく事で身体全身を整えていくクラスです
フェイスタオルをご持参ください

知識豊富な大賀インストラクターの岩盤ヨガです。発汗、デトックス効果を得ながら、お楽しみください

骨盤は人間の骨格の中でも土台となる重要な部分です。その骨盤をしっかり調整できるヨガを60分たっぷり楽しんでください

美しいウエストは常に女性の憧れ。岩盤でしっかりとウエストに刺激を入れるヨガをご堪能ください

UBOUNDが月曜日にも登場！1人用トランポリンで体幹&下半身強化！そしてすさまじい脂肪燃焼効果！ご体験ください！※予約が必要となります

立位(立った状態)では行わず、横になった状態で骨盤をしっかり刺激していく新感覚ヨガ。

大人気UBOUND(一人乗りトランポリン)の脂肪燃焼プログラム)がエレメント(練習)15分&60分レッスンとして楽しめる！お腹いっぱい楽しんでください！※予約が必要となります

ファイブオフィシャルトレーナーの須藤&近澤の夢のジョイント！力強さとしなやかさを目で見て、体で感じてください！

柔軟性向上、バランス能力向上、リラックス効果など様々な効果が望めるオキシジェノが夜の60分レッスンとして登場！

朝一のヨガは骨盤に刺激を入れながらリラックスをテーマにゆったりとした雰囲気で行っていきます。どなたにでも参加いただけますよ

身体の軸となる体幹部を意識し、しなやかな美しい身体のラインをつくりあげます

キツイ印象のあるパワーヨガを、どなたにでも受けていただきたいと、強度、やりやすさなどを考慮して行っています。興味があるかた、ぜひ！

様々なダンスを融合したメガダンスプログラム。宮川インストラクターのトークと振りをお楽しみください！

朝一のヨガは骨盤に刺激を入れながらリラックスをテーマにゆったりとした雰囲気で行っていきます。どなたにでも参加いただけますよ

身体の軸となる体幹部を意識し、しなやかな美しい身体のラインをつくりあげます

キツイ印象のあるパワーヨガを、どなたにでも受けていただきたいと、強度、やりやすさなどを考慮して行っています。興味があるかた、ぜひ！

様々なダンスを融合したメガダンスプログラム。宮川インストラクターのトークと振りをお楽しみください！

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室はご遠慮下さい。
 ※インストラクターの都合によりレッスン変更・休講等がありますが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.html>

時間	8/10 木曜日				8/11 金曜日				8/12 土曜日			8/13 日曜日			時間
	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	スタジオ	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	
9:30		岩盤スタジオ オープンスタジオ おは、2階総合 受付で事前予約 が必要です。	9:15-10:00 モーニングヨガ miho			岩盤スタジオ オープンスタジオ おは、2階総合 受付で事前予約 が必要です。				岩盤スタジオ オープンスタジオ おは、2階総合 受付で事前予約 が必要です。			岩盤スタジオ オープンスタジオ おは、2階総合 受付で事前予約 が必要です。	9:30	
10:00														10:00	
10:30	10:00-10:30 ダンス入門 TETSUYA	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:00-10:45 フラダンス マーフィー邦子		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:00-11:00 YOGA ピラティス Sachi		10:00-10:30 リズム サーキット STAFF	10:00-11:00 J-POPダンス TETSUYA			10:30	
11:00	10:40-11:40 J-POPダンス 初中級 TETSUYA		10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 竹内				10:30-11:15 デトックスヨガ 竹内							11:00	
11:30					11:00-11:45 コア コデ/イコング 尾澤									11:30	
12:00		11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内			11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内							11:15-12:15 HIPHOP TETSUYA		12:00	
12:30	12:00-12:45 エアロ 入門 加藤											12:30-13:15 肩甲骨 エクササイズ 尾澤		12:30	
13:00					12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA									13:00	
13:30	13:00-13:45 コンディショニング リカバリー 加藤				13:00-13:45 ヒップフライン カラダフライン 小林							13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		13:30	
14:00												13:30-14:30 骨盤 ストレッチ60 尾澤		14:00	
14:30	14:00-15:00 フラダンス マーフィー邦子			14:00-14:30 サークル トレーニング 加藤										14:30	
15:00					14:00-15:15 UBOUND75 田島									15:00	
15:30				15:00-15:30 リズム サーキット STAFF	14:45-15:30 肋骨 エクササイズ Hot~KaQiLa~ 間宮									15:30	
16:00	4階予約													16:00	
16:30	15:40-16:25 UBOUND 田島				16:00-16:45 KaQiLa ce-rr-lus 間宮									16:30	
17:00														17:00	
17:30	17:00-18:00 YOGA ピラティス 宮川				17:00-18:00 X55-60 田島									17:30	
18:00														18:00	
18:30	18:10-18:55 ZUMBA 宮川				18:15-18:45 加ダ ファイト 加 カラダフライン 小林									18:30	
19:00														19:00	
19:30	19:05-19:50 ストリート JAZZ 60 UMEZU	19:15-20:00 岩盤ヨガ 宮川			19:00-19:45 エアロ 初中級 樋口	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 尾澤								19:30	
20:00														20:00	
20:30					20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口									20:30	
21:00	20:30-21:45 FIGHT DO75 宮川				20:15-21:00 POWER45 MICKEY									21:00	
21:30														21:30	
22:00					21:15-22:15 癒しのヨガ YOSHI									22:00	
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa													22:30	
23:00														23:00	

ランチ後のゆったりとした屋下がり、マーフィーインストラクターのフラダンスで南国気分を味わいませんか？シューズ不要でお気軽に参加いただけます

元エオザイルのHIRO氏似のTETSUYAインストラクターによるダンスレッスン！入門から初中級という流れなのでダンスに興味あったけど一歩が踏み出せなかった方、チャンスですよ！

身体の中心部(コア)に伴う部位の可動域を広げたり、柔軟性を上げたり、引き締めたりしながら機能改善を行います

お尻をしっかり動かすことに特化したプログラム。お尻を機能的に動かすことにより他部位の機能改善効果も狙います

大人気UBOUND(一人乗りランボリンの脂肪燃焼プログラム)がエレメント(練習)15分&60分レッスンとして楽しめる！お腹いっぱい楽しんでください！

別名「メンズKaQiLa」と言われる新しいKaQiLaです。スポーツを行っている方に特におすすめで、身体のパフォーマンスを向上させます。もちろん女性もOK！

お仕事終わりにちょうどいい時間帯で一日の疲れを汗とともに流していきましょう。

誰にでもできるようなアレンジしたジャズダンスプログラムとなっています。たくさん踊って楽しんでってください

エレメント(練習)15分&ファイドウ60分の豪華プログラム！ファイドウをたっぷり堪能してください！汗かき必須！全曲楽しんでいただけます！

【定員制のクラスについて】
 当日のご予約で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時より受付）
 ・STEP（定員：25名） ・POWER（定員：24名） ・UBOUND（定員：20名）
 ・TOP RIDE（定員：20名） ・ファクターF（定員：6名）
【岩盤&オープンスタジオ予約】
 当日のご予約で2階総合受付カウンター及び電話にて承っております。
 多くの方にご利用いただくため、2本連続した岩盤ヨガクラスのご予約は1本しか承れません。
 無断キャンセルが連続した場合、次回以降の予約をお断りする場合があります。