

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				8/9 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											20:30
21:00					20:20-21:20 OXIGENO 近澤								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

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。

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

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

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！

フェイスタオルをご持参ください

※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 はじめての バレエ Sachi			11:15-12:15 HIPHOP TETSUYA		12:00	
12:30	12:00-12:45 エアロ 入門 加藤				12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA							12:30-13:15 肩甲骨 エクササイズ 尾澤		12:30	
13:00														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									13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口			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					13:30-14:30 シェイプアップ ヨガ YOSHI					14:30	
15:00					14:00-15:15 UBOUND75 田島				14:40-15:25 ボルドブラ Aya					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		15:00-15:30 リズム サーキット STAFF				14:45-15:45 FIGHT DO60 尾澤		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				15:35-16:20 POWER45 近澤					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				17:30-18:15 UBOUND 須藤					17:30	
18:00														18:00	
18:30	18:10-18:55 ZUMBA 宮川				18:15-18:45 カラダフライン カラダフライン 小林				18:15-18:45 オリジナル レッスン STAFF					18:30	
19:00														19:00	
19:30	19:05-19:50 ストリート JAZZ 60 UMEZU				19:00-19:45 エアロ 初中級 樋口									19:30	
20:00		19:15-20:00 岩盤ヨガ 宮川			19:00-19:45 骨盤ストレッチ 尾澤				18:25~19:10 デトックス フローヨガ tao			19:00-19:30 オリジナル レッスン STAFF		20:00	
20:30														20:30	
21:00	20:30-21:45 FIGHT DO75 宮川				20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口				19:20-20:20 骨盤ヨガ SP 60min 開脚前屈への 道のり tao			19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie		21:00	
21:30														21:30	
22:00					20:15-21:00 POWER45 MICKEY									22:00	
22:30	22:00-23:00 ベリーダンス Ayaa													22:30	
23:00					21:15-22:15 癒しのヨガ YOSHI				20:30-21:30 リラクゼーション Chie					23:00	

【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。