

	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 (随時)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (随時)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (随時)	スタジオ HERBS	時間
	定員24名	定員16名	定員12名	定員24名	定員16名	定員12名	定員24名	定員16名	定員12名	
9:30		整理券配布			整理券配布			整理券配布		9:30
10:00		ストレッチ ホール 9:25-9:55 スタッフ			ストレッチ ホール 9:25-9:55 スタッフ			ストレッチ ホール 9:25-9:55 スタッフ		10:00
10:30	ベーシックヨガ 10:00-10:45 miho		はつらつサーキット 10:15-10:45 スタッフ			はつらつサーキット 10:15-10:45 スタッフ			はつらつサーキット 10:15-10:45 スタッフ	10:30
11:00		整理券配布								11:00
11:30	FIGHT DO 11:15-11:45 尾澤	ASTROBOY 11:00-11:30 Akiko	岩盤ヨガ 11:10-11:55 miho	ひめトレ コンディショニング 11:10-11:55 加藤	11:00-11:45 RITMOS 小谷野美姫	岩盤ピラティス 11:10-11:55 玉城			筋膜リリース& ストレッチ 11:00-11:45 古屋	11:30
12:00	FIGHT DO RADICAL FITNESS			フェスタオルを ご持参ください	RM					12:00
12:30		UBOUND 12:15-12:45 尾澤								12:30
13:00	12:30-13:15 ヒップ ファイン 秋草 (カラダファイン)	UBOUND RADICAL FITNESS			整理券配布					13:00
13:30					ASTROBOY 12:45-13:15 渡邊					13:30
14:00	フローヨガ 13:45-14:30 tao	X55 13:30-14:15 Akiko				美彩心 12:55-13:40 アツサ				14:00
14:30					POWER カード 13:45-14:30 渡邊	Hot Collagen Studio				14:30
15:00										15:00
15:30	リラックスヨガ 15:00-15:45 tao	14:55-15:40 ZUMBA 海老名	美彩心 14:45-15:30 Akiko							15:30
16:00		ZUMBA	Hot Collagen Studio							16:00
16:30										16:30
17:00	このマークが付いているレッスンは今月に限り、はつらつクラブ会員様、その他の会員様も両方受講可能です。ぜひこの機会にご体験ください。									17:00
17:30					UBOUND 16:55-17:40 須藤					17:30
18:00					UBOUND RADICAL FITNESS					18:00
18:30										18:30
19:00	18:25-19:05 SALSATION® 栗原	Radical POWER 18:30-19:00 祐香			13名 TOPRIDE 18:10-18:55 須藤	美彩心 18:10-18:55 Akiko				19:00
19:30						Hot Collagen Studio				19:30
20:00	FIGHT DO 19:35-20:20 祐香		コラーゲン 岩盤ヨガ 19:30-20:15 oga		X55 19:30-20:00 Akiko	コラーゲン リンバストレッチ 19:30-20:15 優				20:00
20:30	FIGHT DO RADICAL FITNESS		Hot Collagen Studio			Hot Collagen Studio				20:30
21:00	UBOUND 20:45-21:30 祐香	ZUMBA 20:30-21:15 川俣		FIGHT DO 20:30-21:15 尾澤						21:00
21:30	UBOUND RADICAL FITNESS	ZUMBA			リラックスヨガ 20:45-21:30 優					21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

- 8月スケジュールからはコラーゲンのレッスンはBEST STYLE会員様、HERBS FREE会員様のみのご参加となります。会費も通常通りのご請求となりますので、ご了承のほど、よろしくお願いいたします。
- ホットレッスンのインターネットからの予約では安全上の観点から、連続したレッスンをご予約いただくことは出来かねますので、ご了承ください。
- 8月より4階フィットネスエリアの閉店を23時とさせていただきます。

	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 (随席)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (随席)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (随席)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック (随席)	スタジオ HERBS	時間
	定員24名	定員16名	定員12名	定員24名	定員16名	定員12名	定員24名	定員16名	定員12名	定員24名	定員16名	定員12名	
9:30											整理券配布		9:30
10:00											ストレッチ ホール 9:20-9:50 尾澤		10:00
10:30	ベーシックヨガ 10:00-10:45 miho		はつらつ サーキット 10:15-10:45 スタッフ	機能改善ヨガ 10:00-10:45 oga		はつらつ サーキット 10:15-10:45 スタッフ	ハタヨガ 10:00-10:45 mana	整理券配布		ストレッチ ホール 10:00-10:30 スタッフ	MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI		岩盤ヨガ 10:00-10:45 miki
11:00		整理券配布			整理券配布						MEGADANZ		11:00
11:30	ZUMBA 11:10-11:55 海老名	ストレッチ ホール 11:00-11:30 スタッフ	岩盤ヨガ 11:10-11:55 miho		ストレッチ ホール 11:00-11:30 スタッフ	岩盤 ストレッチ 11:15-11:45 Akiko		整理券配布	コラーゲン 岩盤ヨガ 11:10-11:55 mana	パレトン 11:10-11:55 MIYUKI	FIGHT DO 11:00-11:45 尾澤	コラーゲン 岩盤ヨガ 11:10-11:55 miki	11:30
12:00	ZUMBA								Hot CollagenStudio		Hot CollagenStudio		12:00
12:30		整理券配布											12:30
13:00		ストレッチ ホール 12:05-12:35 Akiko		フロアヨガ (スロー) 12:10-12:55 高橋エマ		美彩心 12:15-13:00 まさみ			Radical POWER 12:30-13:15 渡邊		Hot CollagenStudio	Hot CollagenStudio	13:00
13:30	ひめトレ ヨガ イオンブ 13:10-13:55 加藤		美彩心 12:30-13:15 アツサ	13:00-13:45 ヒップファイン 小林 (カラダファイ ン)								Hot CollagenStudio	13:30
14:00	フェイスタオルを ご持参ください	TOP RIDE 13:15-14:00 奥島		リラックスヨガ 13:25-14:10 高橋エマ									14:00
14:30													14:30
15:00	UBOUND 14:35-15:20 尾澤	カラダ改善 ストレッチ 14:30-15:15 奥島		UBOUND 14:20-15:05 田島									15:00
15:30	UBOUND												15:30
16:00					X55 15:25-16:10 田島								16:00
16:30													16:30
17:00	<p>レッスンにご参加の方は飛沫防止対策として</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスク ・ネックゲイター ・ハンダナ <p>等の着用をお願い致します。</p> <p>アクティブなレッスンの際は2枚程度ご持参いただくと汗で濡れても安心です。</p>											17:00	
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	FIGHT DO 18:20-19:05 宮川					コラーゲン リンパ ストレッチ 18:15-19:00 優							18:30
19:00					整理券配布								19:00
19:30					ストレッチ ホール 18:40-19:10 スタッフ	Hot CollagenStudio	フロアヨガ 18:45-19:30 tao						19:30
20:00	MEGADANZ 19:30-20:15 宮川		岩盤ヨガ 19:25-20:10 佐藤詩子	RITMOS 19:15-20:00 ゆんゆん	整理券配布		岩盤ヨガ 19:30-20:15 Chie						20:00
20:30	MEGADANZ	KI MAX 19:30-20:15 尾澤											20:30
21:00	UBOUND 20:45-21:30 尾澤		岩盤ヨガ 20:45-21:30 宮川	リラックスヨガ 20:45-21:30 Chie			リラックスヨガ 20:00-20:45 tao						21:00
21:30	UBOUND												21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

シューズが必要なレッスンです

webにて予約が必要なレッスンです
※当日の電話でも受付枠がございます

要予約

Hot
CollagenStudio

コラーゲンランプを照射するレッスンです