



## **BEST STYLE (水はつらつグラブ** 2020年 8月 プログラムスケジュール

TITLES .		<b>月曜日</b>			火曜日		T	水曜日		
時間	スタジオホワイト	(暗閣)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	(暗閣)	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	(暗閣)	スタジオ HERBS	時間
9:30	定員24名	定員16名 東海岸高市	定員12名	定員24名	2/6 定員16名	定員12名	定員24名	空间 定員16名	定員12名	9:30
9.30		ストレッチ ポール		7	ストレッチ ポール		٦	ストレッチ ポール		9.30
10:00		ポール 9:25-9:55 スタッフ			ポール 9:25-9:55 スタッフ	0.0		ポール 9:25-9:55 スタッフ	04	10:00
			<u> </u>		6			6		-
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			はつらつサーキット 10:15-10:45			はつらつサーキット 10:15-10:45	10:30
	1111110		70.15-10.45 29y7			70.15-10.45 29y7		201-	70.15-10.45 スタッフ	
11:00		整理學配布		8%				234		11:00
		* ストスタイルシェイフ 11:00-11:30 Akiko		25	11:00-11:45			が 筋膜リリース& ストレッチ		
11:30	FIGHT DO 11:15-11:45 尾澤	Akiko	岩盤ヨガ 11:10-11:55	ひめトレ コンディショニング 11:10-11:55	11:00-11:45 RITMOS 小谷野美姫	岩盤ピラティス 11:10-11:55		11:00-11:45 古屋		11:30
12:00	10%		miho	加藤	RMX	玉城				12:00
12.00	FIGHT DO	£9.		フェイスタオルを ご持参ください			<b>%</b> 0.	£a		12.00
12:30		UBOUND 12:15-12:45					4347			12:30
	12:30-13:15	12:15-12:45 尾澤			120		- 骨盤 コンディショニング	TOP RIDE 12:15-13:00 古屋		_
13:00	ヒップ ファイン 秋草	& UBOUND			N ストスタイルジェイフ 12:45-13:15		コンディショニング 12:20-13:05 相沢	0.	13名	13:00
	(カラダファイン)				12:45-13:15 渡邊	美彩心	<ul><li>フェイスタオルを ご持参ください</li></ul>	TOP RIDE		
13:30		A.				12:55-13:40 アゾサ	<b>%</b>		岩盤ヨガ	13:30
		X55				Hot	7wh		13:15-14:00 りえ	
14:00	フローヨガ	13:30-14:15 Akiko			POWER カーディオ	CollagenStudio	コンディショニング 13:35-14:20			14:00
	13:45-14:30 tao				POWER カーディオ 13:45-14:30 渡邊		相沢			
14:30		X55			POWER					14:30
15:00					2 3 5 5 5 5 5 5			ベーシックヨガ 14:30-15:15	美軸 コンディショニング 14:30-15:15	15:00
		14:55-15:40	美彩心 14:45-15:30					りえ	14.30-15.15 HIRO	
15:30	リラックスヨガ 15:00-15:45	14:55-15:40 ZUMBA 海老名	Akiko							15:30
	tao	CP) ZVMBA	Hot Collagen Studio							
16:00		1) EVIDIN	Conaggnetudio						美軸	16:00
	-94								コンディショニング 15:45-16:30 HIRO	
16:30		  -クが付いて	1121.00						111110	16:30
		こ限り、はつ		A9.						
17:00		こ成り、はう その他の会員								17:00
17:30		す。ぜひこの		UBOUND 16:55-17:40 須藤						17:30
	体験くださ									_
18:00	11 30 17001	, 10		UBOUND PAGGE AL FITNESS						18:00
	_			1	32		リラックスヨガ			
18:30					TOPRIDE 18:10-18:55	美彩心 18:10-18:55	リラックスヨガ (癒しの月ヨガ) 18:00-18:45 高橋エマ			18:30
	18:25-19:05 SALSATION®	Radical POWER 18:30-19:00			須藤	Akiko	回順工 4			
19:00	栗原	祐香 □ 9⊚ RADICI⊃			TOP RIDE	Hot Collagen Studio		整理勞配布 ELEVEN		19:00
10:00	<del>Osalsation</del>	POWER PADICAL PITNESS				Conagenstudio		19:00-19:15		40.00
19:30					VEE S		<u> </u>	HIPER C	整理券配布	19:30
20:00	FIGHT DO		コラーゲン 岩盤ヨガ 19:30-20:15		X55 19:30-20:00 Akiko	コラーゲン リンパストレッチ 19:30 <u>-</u> 20:15	MEGADANZ 19:30-20:15	19:30-19:45 V		20:00
	FIGHT DO 19:35-20:20 祐香		19.30-20.15 oga		× X55	19.30-20.15	19:30-20:15 MIYUKI	<u> </u>		
20:30	FIGHT DO	AQ.	Hot Collagen Studio	A9.	APONE I NITHESS	Hot Collaber Studio	MEGADANZ			20:30
	ADDICAL FITHESS					Conagenstudio		X55		
21:00	LIBOLIND	ZUMBA 20:30-21:15 川俣		FIGHT DO 20:30-21:15 尾澤	リラックフコガ			X55 20:25-21:10 Akiko	ホット	21:00
	UBOUND 20:45-21:30 祐香	3 ZVMBA		100	リラックスヨガ 20:45-21:30 優			% X55	ホット 骨盤ストレッチ 20:45-21:30 MIYUKI	
21:30		- CVIMDL		FIGHT DO				Z/ II MISKA KINESS	WITOKI	21:30
	UBOUND MADICAL TITNESS							ERBS FREE会員		
22:00								こ、よろしくお願		22:00
22:30				くンのインターネ Nねますので、こ		リには女王上の餌	ガボルり、 進続し	<i>」</i> たレッスンをこ	- プァポリマ いこ/こく	22:30
				フィットネスエリ		<u>8時</u> とさせていた	こだきます。			
23:00										23:00
		A. Control of the Con		<u> </u>		i de la companya de				





## **※はつらつグラブ** 2020年 8月 プログラムスケジュール

		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)	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	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	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 ストレッチ		9:30
											ストレッチ ポール 9:20-9:50 尾澤		
10:00			<b>%</b> 0			<b>%</b> 0.		整理券配布					10:00
	ベーシックヨガ 10:00-10:45		4347	機能改善ヨガ	•	146°	ハタヨガ 10:00-10:45	ストレッチ ボール 10:00-10:30		MEGADANZ		岩盤ヨガ 10:00-10:45	
10:30	10:00-10:45 miho		はつらつ サーキット 10:15-10:45	10:00-10:45 oga		はつらつ サーキット 10:15-10:45	10:00-10:45 mana	スタッフ		MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI		10:00-10:45 miki	10:30
		89%	スタッフ			スタッフ				A MEGADANZ	Co.		
11:00		整理学配布 ストレッチ			ストレッチ					C HEAT THE	- S.		11:00
11:30	<b>9</b> 5	ポール 11:00-11:30 スタッフ			ボール 11:00-11:30 スタッフ	岩盤		整理勞配布	コラーゲン		FIGHT DO 11:00-11:45 尾澤	コラーゲン	11:30
	ZUMBA 11:10-11:55 海老名	2992	岩盤ヨガ 11:10-11:55 miho		X397	ストレッチ 11:15-11:45 Akiko		N ストスタイルシェイプ	岩盤ヨガ 11:10-11:55	バレトン 11:10-11:55 MIYUKI	尾澤	岩盤ヨガ 11:10-11:55	
12:00	3) ZVMBA	£A.				7 4 4 10		11:25-11:55 渡邊	mana		FIGHT DO	miki	12:00
	J ZINDI	整理券配布							Colla gen Stud	io	ÁÐ.	CollagenStu	dio
12:30		ก ั			フローヨガ			ÁD.					12:30
			*****		フローヨガ (スロー) 12:10-12:55 高橋エマ	美彩心 12:15-13:00 まさみ		Badical			KI MAX 12:15-13:00 尾澤		
13:00	న్యి		美彩心 12:30-13:15 アヅサ			1		Radical POWER 12:30-13:15 渡邊			1	14名)	13:00
•	<b>7</b> 871		Hot A	13:00-13:45 ヒップファイン		Hot Collagen Stud	io	POWER -			KIMAX		
13:30	ひめトレ コンディショニング 13:10-13:55	TOP RIDE	CollagenStud	ヒップファイン io 小林 (カラダファイ ン)									13:30
	加藤	TOP RIDE 13:15-14:00 奥島		2)	リラックスヨガ 13:25-14:10 高橋エマ					UBOUND 13:30-14:15			
14:00	フェイスタオルを ご持参ください	TOP RIDE	13名		高橋エマ		~~~			13:30-14:15 尾澤			14:00
14:30	£a.	Maria Warn					SALSATION® 13:50-1435 樋口			<b>₿ UBOUND</b>		美彩心 14:00-14:45	14:30
				UBOUND 14:20-15:05		4	<i>9 s</i> alsatio			Molesia etempera		KANAMI	
15:00	UBOUND	カラダ改善 ストレッチ		14:20-15:05 田島				•			整理券配布	Hot Collagen Stud	15:00
	UBOUND 14:35-15:20 尾澤	14:30-15:15 奥島		<b>∂</b> UBOUND							ストレッチ ポール 14:55-15:25 スタッフ	Contagon State	
15:30	₩ UBOUND			PARICAL PERSESS					岩盤ヨガ 15:00-15:45 樋口		74-55-15-25 スタッフ		15:30
					-				1250	機能改善ヨガ			
16:00					X55 15:25-16:10 田島					機能改善3ガ (姿勢改善) 15:30-16:15 YOSHI			16:00
					X X55					103111	hD.a		
16:30			24								Radical		16:30
		レッスンに ・マスク	こご参加の方	がは飛沫防止	対策として		<b>S</b>				Radical POWER 16:20-17:05 渡邊		
17:00		・ネックケ	<b>デイター</b>			$\bigcirc$	<b>Q</b>			ベーシックヨガ 16:45-17:30 YOSHI	MONA POWER		17:00
17:30		・バンダブ	+			Carata and	•	FIGHT DO 17:00-17:45		YOSHI	Marca erraris		17:30
			とお願い致し		rn ct	いせがくに	-	祐香			<i>j</i> 2.		
18:00			/なレッスン [も安心です	/の際は2枚 <sup>5</sup>	程度し持参	いににくと		FIGHT DO			K-POP DANCE		18:00
	Dα			•							DANCE 17:40-18:25 YUKA		
18:30						コラーゲン リンパ		<b>S</b>		ピラティス 18:00-18:45 玉城	今月はBTSの		18:30
	FIGHT DO 18:20-19:05 宮川	リラックスヨガ 18:15-19:00 佐藤玲子			整理券配布 ストレッチ	ストレッチ 18:15-19:00		UBOUND 18:15-19:00 祐香		200	"DANGER"です		
19:00					ポール 18:40-19:10 スタッフ	優	フローコガ	& UBOUND					19:00
	FIGHT DO				スタッフ	CollagenStud	フローヨガ io18:45-19:30 tao				瞑想3ガ 18:55-19:40	岩盤 ピラティス 19:00-19:45	
19:30		14名		$\sim$	APA.						18:55-19:40 YUKA	19:00-19:45 玉城	19:30
20:00	MEGADANZ 10:30, 30:15	KI MAX 19:30-20:15 尾澤	岩盤ヨガ 19:25-20:10	RITMOS 19:15-20:00 ゆんゆん	整理券配布 ジャングライン	当 岩盤ヨガ 19:30-20:15		POWER 11-7' 17					20:00
20.00	19:30-20:15 宮川	尾澤	佐藤玲子	RMX	オリジ・ナル サーキットトレーニング 19:30-20:00 渡邊	Chie		19:30-20:15 祐香					20.00
20:30	MEGADANZ	KIMAX			/(2/22		リラックスヨガ 20:00-20:45	POWER POWER					20:30
	£9.				FA.		tao						
21:00									20:35-21:20 tll7 3)ディショニング				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	Radical POWER 20:45-21:30 渡邊				ストレッチ 祐香				
21:30				Of IIIG									24-20
	UBOUND SABIELL TIPMESS				POWER		ÆA.	シューズだ	が必要なレッス	スンです			
22:00							The state of the s	いかして	予約が必要な	ハハフンブオ			Þ
							要予約		ア約か必要な 話でも受付枠が				
22:30							Hot A	コラーゲ丶	ソランプを照り	対するレッフ	ンです		P
23:00							Hot Collagen Studio		- > > > C M3	,, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		<u> </u>	23:00
23.00				]			1						23.00