

PROGRAM SCHEDULE

2019年

GW特別プログラムスケジュール

GWはイベント盛りだくさん!

29日 月曜日						30日 火曜日						1日 水曜日					
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	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	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	
9:30	9:15-10:00 モーニングヨガ miho		デタイム会員の方はこちらのマークが付いているレッスンで18:00までに終わるもののみご参加いただくことができます。 ※土日祝日を除く			9:15-10:15 古典ヨガ 亜矢子	9:15-10:00 Q-Ren ボディメンテナンス 山口永真	9:25-10:10 岩盤ヨガ 玉城			9:10-9:55 ホールストレッチ 宮川					9:30	
10:30	10:10-11:10 機能改善ヨガ oga	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:15-11:00 コラーゲン~KaQiLa~ 間宮	10:10-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	10:30-11:00 エアロ入門 加藤	10:15-11:00 ZUMBA 山口永真	10:00-10:45 美輪エクササイズ HIRO	10:10-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	10:10-10:55 機能改善ヨガ Ryu	10:00-11:00 GW特別オリジナルエアロ (初中級) 小高	10:10-10:55 岩盤ヨガ YOSHI			10:10-10:30 オリジナルトレーニング STAFF	10:30	
11:30	11:20-11:50 ハレエストレッチ 齋藤	11:15-12:00 エアロ 初中級 樋口	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho		11:00-11:30 BSFサポート	11:15-12:15 ひめトレ コンディショニング 加藤	11:15-12:15 社交ラテンエクササイズ Mamoru	10:55-11:55 美輪エクササイズ HIRO		11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 YOGA ビラティス 宮川	11:05-11:50 POWER 大場	11:10-11:55 YOSHIの 哲学ヨガ Ryu	11:10-11:55 コラーゲン 岩盤ヨガ Ryu	11:00-11:30 BSFサポート	11:30	
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 齋藤	12:15-13:00 ヒップ ファイン (カラダファイン)		12:20-13:05 コラーゲン 岩盤ヨガ 樋口							12:05-12:35 FIGHT DO 宮川					12:30	
13:30						12:45-13:30 OXIGENO OSAYA	12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO				12:15-13:15 ップアップ ビラティス kaori					13:00	
14:00	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		13:25-14:10 美彩心 STAFF		13:45-14:30 ビューティー ストレッチ HIRO	13:40-14:40 MEGA DANZ OSAYA				12:50-13:35 ZUMBA 宮川					13:30	
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	埼玉一のスパハープス 埼玉一は日本一!			14:45-15:30 リンパヨガ kiyomi	15:00-15:45 スパハープス 大ピンコ大会 ピンコ権原 ピンコ齋藤	14:45-15:30 岩盤ヨガ 優			14:35-15:35 初めての アンジュタンヨガ mana	14:45-15:45 キックボクシング DE ダイエット スペシャル! HIRO		14:55-15:40 美彩心 Masami		15:00	
16:00	15:40-16:10 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:45-16:45 パワーヨガ さいこ			16:15-17:00 FACTOR F 鈴木	15:45-16:45 優しい ヴィンヤサ フローヨガ 優	16:00-16:30 KI MAX 大場	15:50-16:35 コラーゲン 岩盤ヨガ kiyomi		15:50-16:35 パレトン mana	16:00-17:00 Oび太の FIGHT DO 宮川??	16:05-17:05 美輪 エクササイズ HIRO				16:00	
17:00	16:20-17:05 JAZZ DANCE YASU-CHIN					16:55-17:40 パレトン mana	16:45-17:45 UBOUND 須藤									17:00	
17:30	ユーバウンド エレメントでは基本動作を練習してからレッスンに入ります。	17:05-17:50 POWER カーディオ 田島	17:05-17:50 肩甲骨くつきり ヨガ chie			17:55-18:40 リラックス ヨガ mana	18:05-18:50 TOPRIDE 須藤				17:00~17:45 UBOUND 大場					17:30	
18:30	18:10-19:10 SAL SATION® 栗原	18:05-19:05 UBOUND 田島	18:10-18:55 岩盤ヨガ oga			18:50-19:35 ビラティス UMEZU	19:00-19:15 HYPER C Akiko	19:00-19:45 リンパ ストレッチ 優			18:30-19:30 ZUMBA Chelcy	18:45-19:30 コラーゲン 岩盤ヨガ HA-CHAN				18:30	
19:00						19:20-19:35 ELEVEN Akiko	19:20-19:35 ELEVEN Akiko			19:00-19:45 骨盤調整 ストレッチ MIYUKI		19:00-19:45 岩盤ヨガ mana				19:00	
19:30	19:30-20:30 平成最後の キャンドル ライトヨガ oga	19:25-20:10 ZUMBA 川俣	19:30-20:05 スーパー ダイエット フローヨガ 優	19:30-20:15 モムチャン フィットネス コア 小山美南	施設外を走ります	19:30-20:30 ランニング クラブ 鈴木	19:45-20:30 MEGA DANZ 浅野	19:45-20:30 POWER 福山		19:30-20:00 BSFサポート	19:55-20:55 DEJAVU HA-CHAN Chelcy	20:00-20:45 岩盤ヨガ mana	20:00-20:45 美彩心 Akiko			19:30	
20:00						19:30-20:00 BSFサポート	19:45-20:30 POWER 福山	20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie			20:00-21:00 MEGA DANZ MIYUKI					20:00	
20:30							20:40-21:25 FIGHT DO 福山	21:00-21:45 岩盤ヨガ Chie								20:30	
21:00							21:35-22:35 ハワイアン盛 フラダンス マーフィー 邦子	21:40-22:25 UBOUND 福山			21:10-21:55 X55 Akiko					21:00	
21:30																21:30	
22:00																22:00	
22:30																22:30	
23:00																23:00	

RADICAL FITNESS

火曜日「ラディカルDAY」!
ラディカルフィットネスは、2004年にナザニエル・レイバス、ガブリエラ・レイバス夫妻によって最も画期的で革新的なグループフィットネスプログラムをデザイン、開発することを専門にした南米アルゼンチン、ブエノスアイレスで設立されたフィットネスプログラムです!

【イベント情報】
以前、イベントで大人気だったChelcyが早くも大宮に戻ってきた!
絶対に間違いない Chelcy セクシーZUMBAです!

【イベント情報】¥500(税別)
大人気セクシーIR揃い踏み!
Chelcy&HA-CHANによる、衝撃コラボを目に焼き付けろ!
最高の夜になること間違いなし!

4/17(水)19時より前売券販売開始
20枚限定販売
入場順はチケット購入順とさせていただきます。
当日券は状況により販売致します。
ご予約時に入金必要。返金不可
1人につき最大3枚まで購入可能。
当日、10分前までにいらっしゃらない方は自動キャンセルとなります。

【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

UBOUNDの予約は1日1回のみとなります。ひとりでも多くのお客様に体験していただくため、ご理解をお願い致します。開始10分前に空きがある場合は参加は自由です。

■ご注意事項

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室、途中退室はご遠慮下さい。
 ※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。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>

2019年 GW特別プログラムスケジュール 家族友達と一緒にハーブスへ

時間	2日 木曜日					3日 金曜日					4日 土曜日			5日 日曜日				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	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	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	サーキット Queenax		
9:30		9:15-10:00 モーニング ヨガ miho				9:15-10:00 骨盤引締め ヨガ 玉城												9:30	
10:00											9:30-10:30 モーニング ヨガ 徳島							10:00	
10:30		10:10-10:55 ZUMBA 海老名	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	10:00-10:45 コラーゲン 岩盤ヨガ kaori	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:10-10:55 ベーシック ヨガ oga	10:00-11:00 ハワイアン盛 フラダンス マーフィー 邦子	10:10-10:55 岩盤 ピラティス 玉城	10:15-11:00 美彩心 STAFF	10:10-10:30 オリジナル トレーニング STAFF		10:00-10:45 バレトン mana	9:50-10:50 MEGA DANZ MIYUKI	10:15-10:45 FIGHT DO 三浦明日香	10:10-10:55 コラーゲン 岩盤ヨガ miki			10:30	
11:00																		11:00	
11:30	11:00-11:45 姿勢調整ヨガ kaori	11:05-11:50 美彩心 Akico	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	11:05-11:50 momchan フィットネス コア Bob_ch	11:00-11:30 BSFサポート	11:10-11:55 ピラティス 玉城	11:15-11:45 DANCE入門 NAO	11:10-11:55 岩盤ヨガ oga		11:00-11:30 BSFサポート	10:40-11:55 大人のハレエ 徳島	11:00-11:45 ハタヨガ mana	10:45-11:30 美彩心 STAFF	11:05-11:50 バレトン MIYUKI	11:05-11:55 UBOUND 三浦明日香	11:10-11:55 岩盤ヨガ miki	11:00-11:30 BSFサポート	11:30	
12:00																		12:00	
12:30	12:05-12:50 SAL SATION® 栗原	12:05-12:50 ヨガ棒 oga				12:10-12:55 デトックス ヨガ 竹内	12:00-13:00 フリースタイル DANCE NAO		12:15-13:00 コラーゲン 美背中 エクササイズ oga	12:10-12:55 ファクターF 玉城	12:05-12:50 UBOUND omame		12:05-12:50 KI MAX 三浦明日香	12:05-12:50 KI MAX 三浦明日香		12:10-12:55 ファクターF 玉城		12:30	
13:00																		13:00	
13:30	13:00-14:00 ひめトレ コデジョン® 加藤	13:10-13:55 TOPRIDE 奥島				13:05-13:50 hippofaia 小林 (カラダファイン)	13:25-14:10 DEJAVU NAO				13:00-13:45 SAL SATION® 樋口	13:05-13:50 X-55 omame	13:00-13:45 岩盤ヨガ YOSHI	12:45-13:45 JAZZ DANCE 長谷川	13:05-13:50 POWER 三浦明日香	13:10-13:55 ホット ピラティス 玉城		13:30	
14:00																		14:00	
14:30	14:10-14:55 身体改善 ストレッチ 奥島	14:10-14:55 ステップ初級 相沢									14:00-15:00 身体を整えるヨガ YOSHI	14:15-15:00 ダイエット塾 大場塾長	14:05-14:50 岩盤ヨガ 樋口	14:00-14:45 ホルドプラ 長谷川	14:05-14:50 X-55 石山	14:10-14:55 美彩心 STAFF		14:30	
15:00																		15:00	
15:30	15:10-16:10 祝！令和 和エアロ 相沢 小高	15:40-16:25 UBOUND 大場				15:15-15:45 エアロ入門 間宮	15:45-16:45 UBOUND 田島				15:10-15:40 ベストスタイル シェイプ STAFF	15:30-16:30 ZUMBA 川俣	15:55-17:15 FIGHT DO 75	15:00-16:00 だれでも かんたん HIPHOP Setu				15:30	
16:00																		16:00	
16:30	16:25-17:10 骨盤 エクササイズ 小高	16:50-17:50 JAZZ DANCE UMEZU				16:00-17:00 肋骨 エクササイズ ~KaQiLa~ 'oe-rr-lus' 含みver. 間宮	17:05-17:50 ボティメイク ヨガ YOSHI				16:30-17:15 FACTOR F 田島			16:15-17:00 姿勢調整ヨガ YOSHI					16:30
17:00																		17:00	
17:30																		17:30	
18:00	17:30-18:30 初めての ハレエ 優子	18:00-18:30 POWER 宮川												17:10-18:10 ベーシック ヨガ YOSHI	17:15-18:00 岩盤 ピラティス 鈴木			18:00	
18:30																		18:30	
19:00														18:20-19:05 ピラティス 鈴木	18:20-19:00 ZUMBA 山口永真	18:15-19:00 岩盤ヨガ mana		19:00	
19:30	18:45-19:45 ZUMBA 海老名	18:45-19:45 YOGA ピラティス 宮川	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤	19:10-19:55 コラーゲン 岩盤ヨガ 竹内	19:30-20:00 BSFサポート	19:15-20:00 エアロ初級 樋口	19:15-20:00 KI MAX 大場		19:00-20:00 リンパ ストレッチ 優	19:30-20:00 BSFサポート			19:20-20:05 ヨガ mana	19:35-20:20 エアロ初級 山口永真			19:30		
20:00																		20:00	
20:30	20:05-20:50 エアロ中級 佐藤	20:05-20:50 POWER 大場	20:00-20:45 岩盤ヨガ 宮川	20:10-20:55 コラーゲン リラクソ ヨガ 竹内		20:15-21:00 ピラティス 牛島	20:15-21:00 POWER 石山	20:15-21:00 岩盤ヨガ 樋口	20:15-21:00 コラーゲン 美尻美脚ヨガ 優		19:30-20:15 DEJAVU MAIKO	19:30-20:15 岩盤ヨガ miki						20:30	
21:00																		21:00	
21:30																		21:30	
22:00																		22:00	
22:30																		22:30	
23:00																		23:00	

【ハワイアン盛りフラダンス】
 ハワイアングッズなんでも着用OK!
 さいたまの永遠のあこがれ...
 「海」がここにある!!

【和(なごみ)エアロ】
 令和に仲良し昭和生まれの二人
 がお送りする和やかで種やかな
 エアロ!
 気持ち良い時間を一緒に過ごしましょ!

【須藤IRファイドウについて】
 ¥500(税別)
 4/18(火)15時 前売券販売開始
 施設側の理由により15時とさせていただきます。
 30枚限定販売
 入場順はチケット購入順とさせていただきます。
 当日券は状況により販売致します。
 1人1回につき1枚のみ購入可能。
 1人最大3枚まで購入可能。
 ご予約時に入金必要。返金不可。
 当日、10分前までにいらっしゃらない方は自動キャンセルとなります。


BSFサポート
 マシントレーニングの仕方が分からない、何をしたらいいの？
 スタジオプログラムに出てみたいけどどうすればいいの？
 といったジム初心者、不安のある方におススメ!
 スタッフがマシンの使い方から回数など丁寧に説明します。
 これを機にジムで楽しく運動してみませんか?
 ご興味ある方はお近くのスタッフ

【定員制のクラスについて】
 インターネットでのご予約を基本としております。
 予約については事前のメールアドレスなどの登録がございましてスタッフにお問い合わせください。
 レッスン予約サイト <https://bef-lesson.com/lessons/calendar/omiya>
 無断キャンセルが3回以上確認された場合、翌月までの予約ができなくなる場合があります。
 当日のご予約も随時ですが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10分より受付)
 【常連スタジオ、Queenaxでの定員数】
 ・ステップ (定員: 25名) ・POWER (定員: 20名) ・UBOUND (定員: 24名)
 ・X55 (定員: 20名) ・ファクターF (定員: 6名) ・TOP RIDE (定員: 20名)
 ・KI MAX (定員: 20名) ・DEJAVU (定員: 20名)
 【岩盤スタジオの注意事項】

【GW限定ビジー回数券販売!】
 とってもお得な3枚綴りの回数券販売致します。
 なんと3回分ご利用できて1500円!
 連休中はご家族・ご友人、お誘いあわせの上ご利用くださいませ!
 *回数券はGW期間のみ、3枚それぞれに期限がございます。
 *別途、スパハーブス入浴料がかかります。

ダイエット塾生専用LIN@

- ・ダイエット塾生情報
- ・ダイエット情報配信
- ・ダイエット報告、相談



【マークについて】
 ・初めての方も安心して出られるプログラムとなっております
 ・汗をたくさんかくことのできるプログラムで、飲料水を持参願います
 ・ベストスタイル会員・ハーブスフリー会員の女性のみご参加頂けるクラスです。コラーゲンランブ無制限レッスンです。女性の方のみが受講可能です。
 ・室内履き(運動靴)が必要なプログラムとなっております
 ・web、電話または4階カウンターでの予約が必要なプログラムです