

プログラムスケジュール

■ご注意事項

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
 ※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	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		時間	
	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	オープンスタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ	スタジオ	岩盤スタジオ		
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 RIE		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	時間 延長	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 アース りえ	9:15-9:45 タオルDE体操 尾澤	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 アース りえ		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。		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。	9:30	
10:00																					10:00
10:30	10:00-11:00 フラダンス 杉本	10:15-11:00 岩盤ヨガ RIE	10:30-11:15 ハタヨガ 井上	10:00-11:00 パリーダンス Ayaa	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ		10:15-11:00 機能改善 カラダファイ 広沢	10:15-11:00 岩盤ヨガ 永井			9:45-10:45 大人のバレエ 佐川	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ	10:00-10:45 フラダンス マーフィー邦子	10:15-11:00 岩盤ヨガ マーズ りえ		10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 竹内	10:00-11:00 YOGAピラティス Sachi		10:00-11:00 MEGADANZ MIYUKI	10:30	
11:00																					11:00
11:30	11:15-11:45 バレエストレッチ 齋藤			11:10-11:40 エアロ 入門 加藤	11:15-12:00 美軸エクササイズ HIRO						11:00-11:45 ZUMBA 佐川		11:00-11:45 コア コデ 伊織 尾澤				11:15-12:15 大人のバレエ Sachi		4階予約 11:30-12:00 POWER30 Mickey		11:30
12:00		11:30-12:15 岩盤ヨガ 井上		11:50-12:20 コンディショ ンリカバリー 加藤		4階予約					11:15-12:15 大人のJAZZ/ HIPHOP yuki			11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内							12:00
12:30	12:00-13:00 大人のバレエ 斎藤					12:00-13:00 イントリニティ りえ								12:00-12:45 J-POPダンス TETSUYA							12:30
13:00				12:30-13:30 ボディメイクEX HIRO							12:30-13:30 パワー ヨガ 里見 茜										13:00
13:30											13:00-13:45 コンディショ ンリカバリー 加藤			13:00-13:45 ヒップファイ ンカラダファ イン 小林							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		13:45-14:30 美くびれ ストレッチ HIRO					13:45-14:30 ラテン 宮川		4階予約 14:00-14:30 POWER30 近澤				13:30-14:30 シェイプアッ プ ヨガ YOSHI		13:30-14:15 岩盤ヨガ 樋口	13:30-14:15 ホット ピラティス 玉城	14:00
14:30													14:00-14:45 X55 田島							14:00-14:45 デトックス ヨガ Tomoyo	14:30
15:00	14:40-15:40 ZUMBA 海老名	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao		4階予約 14:45-15:30 POWER45 近澤	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao						14:30-15:15 岩盤ヨガ こみ		14:45-15:30 OXIGENO 近澤				14:40-15:25 モナリザ エクササイズ 本庄		4階予約 15:00-15:45 ZUMBA STEP 岩崎		15:00
15:30	ZUMBA																				15:30
16:00																					16:00
16:30	15:50-16:50 骨盤調整 ヨガ tao			15:45-16:45 ヴィンヤサ ヨガ tao							15:35-16:35 美軸エクサ サイズ HIRO		15:40-16:25 UBOUND 田島								16:30
17:00																					17:00
17:30	17:00-18:00 OXIGENO OSAYA			17:00-17:45 TOP RIDE 須藤							17:00-17:45 ポルトブラ Aya										17:30
18:00																					18:00
18:30		18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑		18:00-18:45 UBOUND 須藤							18:00-18:45 ZUMBA Aya		18:10-18:55 FIGHT DO 宮川								18:30
19:00																					19:00
19:30		19:00-19:45 岩盤ヨガ リア		19:00-20:00 FIGHT DO 須藤	19:00-19:45 ホットピラ ティス 小林ひと美						19:00-19:45 キックボク ササイズ MIYUKI		19:05-19:50 JAZZ DANCE UMEZU	19:00-19:45 岩盤ヨガ 佐藤				18:55-19:40 ZUMBA 佐川	19:15-20:00 岩盤ヨガ Chie	19:15-20:00 岩盤ヨガ 金	19:30
20:00		19:15-20:15 骨盤調整 ヨガ 高畑																			20:00
20:30		20:00-20:45 岩盤ヨガ リア			20:00-20:45 岩盤ヨガ Chie						20:00-20:45 MEGADANZ MIYUKI	20:00-20:45 岩盤ヨガ 早川	20:00-20:45 エアロ ベーシック 佐藤	20:00-20:45 OXIGENO 近澤		4階予約 20:00-20:45 岩盤ヨガ 樋口	20:15-21:00 ハタヨガ YOSHI				20:30
21:00	20:30-21:15 ZUMBA AKANE			20:15-21:15 ZUMBA 小林ひと美																	21:00
21:30		21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内									21:00-21:45 X55 Akiko	21:00-22:00 岩盤ヨガ 早川									21:30
22:00	21:30-22:15 HIPHOP AKANE			21:30-22:15 フィットネ スフラ 小林ひと美																	22:00
22:30																					22:30
23:00																					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。
 安全面に配慮し、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。