

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	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 竹内	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		10:00-11:00 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							4階予約	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								11:30-12:15 岩盤ヨガ 竹内						11:30-12:00 POWER30 Mickey	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 エアロ 入門 加藤							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		13:45-14:30 美くびれ ストレッチ HIRO															14:00
14:30																					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	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao																15:00
15:30	ZUMBA			14:45-15:30 POWER45 近澤										14:45-15:30 OXIGENO 近澤							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																	16:30
17:00																					17:00
17:30	17:00-18:00 OXIGENO OSAYA			17:00-17:45 TOP RIDE 須藤																	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																	18:30
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																19:30
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																20:30
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																			21:30
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。