

2022年4月～6月スケジュール

時間	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	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック	スタジオ HERBS	
	定員28名	定員18名	定員14名	定員28名	定員18名	定員14名	定員28名	定員18名	定員14名	
9:30		ストレッチボール 9:20-9:50 葵			はつらつサーキット 9:20-9:50 ayu			ストレッチボール 9:20-9:50 ayu		9:30
10:00		内容変更			時間変更			担当者変更		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 10:10-10:40 葵		X55 (25名) 10:10-10:40 ayu	ストレッチボール 10:10-10:40 SHOW		エアロ初級 10:00-10:45 小高	はつらつサーキット 10:10-10:40 ayu		10:30
11:00		内容変更			時間変更			担当者変更		11:00
11:30	クラシックバレエ (21名) 11:10-11:55 斎藤	「煌空」にて レッスン実施 定員:18名	やさしい フローヨガ 11:05-11:50 miho	機能改善 (ひめトレ) 11:10-11:55 加藤	体幹チューブ トレーニング 11:10-11:40 ayu		X55 (25名) 11:05-11:50 奥島	「煌空」にて レッスン実施 定員:18名	からだスッキリ改善 11:05-11:50 ayu	11:30
12:00			スタジオ変更	フェイスタオルをご持参ください	NEW				NEW	12:00
12:30			Web予約	Web予約				Web予約		12:30
13:00	ヒップファイン 12:30-13:15 秋草	HYPER C 12:30-12:45 Akiko	リンバストレッチ 12:30-13:15 優	フローヨガ 12:30-13:15 tao	骨盤 コンディショニング 12:10-12:55 小高		体幹トレーニング 12:15-12:45 ayu	TOP RIDE 12:15-13:00 奥島		13:00
13:30		ELEVEN 13:05-13:20 Akiko(12名)	NEW		NEW					13:30
14:00	X55 (25名) 13:45-14:30 Akiko		Web予約	Web予約	エアロ初級 13:15-14:00 小高		骨盤 コンディショニング 13:20-14:05 相沢		Web予約	14:00
14:30			Web予約	Web予約	時間変更		フェイスタオルをご持参ください			14:30
15:00		FIGHT DO 14:45-15:15 葵	Web予約	X55 (25名) 14:45-15:15 ayu			フラダンス 14:30-15:15 相沢	ベーシックヨガ 14:30-15:15 kaori		15:00
15:30	ZUMBA 15:00-15:45 海老名	時間変更	美彩心 15:00-15:45 Akiko	NEW						15:30
16:00			Hot Collagen Studio	体幹トレーニング 15:50-16:20 葵						16:00
16:30				NEW						16:30
17:00	★★TikTok★★ 3月より開始いたしました。 館内の風景や スタッフの日常など・・・ お届けいたします。 皆様のフォロー お待ちしております!!			Web予約						17:00
17:30				Web予約	UBOUND (25名) 16:55-17:40 須藤					17:30
18:00										18:00
18:30	SALSATION® ~DEMO LESSON~ 18:15-19:00 栗原				Web予約					18:30
19:00					Web予約				からだスッキリ改善 18:10-18:55 古屋	19:00
19:30			Web予約		Web予約				NEW	Web予約
20:00	FIGHT DO 19:30-20:15 大関	ピラティス 19:25-20:00 栗原	からだスッキリ改善 19:20-20:05 ayu	X55 (25名) 19:25-20:10 Akiko	KI MAX (14名) 19:30-20:15 葵	リンバストレッチ 19:30-20:15 優	MEGADANZ 19:25-20:10 MIYUKI	HYPER C 19:15-19:30 Akiko	フローヨガ 19:00-19:45 mana	19:30
20:30	時間変更		NEW					時間変更		20:00
21:00	POWER (22名) 20:45-21:30 大関	Web予約	Web予約			Web予約	X55 (25名) 20:35-21:20 Akiko	ELEVEN 19:55-20:10 Akiko (12名)	Web予約	20:30
21:30	時間変更	TOP RIDE 20:45-21:30 SHOW	ピラティス 20:30-21:15 栗原	FIGHT DO 20:45-21:30 葵		美彩心 20:45-21:30 Akiko	エアロ中上級 20:40-21:25 MIYUKI	時間変更	コラーゲン ベーシックヨガ 20:10-20:55 mana	21:00
22:00						Hot Collagen Studio NEW			Hot Collagen Studio	21:30

～クラブからのお願い～
 ・マスク着用時でも大声、長時間の会話は固くお断りいたします。
 ・マスクを着用していないエリア（更衣室・浴場・サウナ・岩盤浴場内）では会話禁止とさせていただきます。
 周囲の方へのご配慮をお願いします。
 皆様及安全に快適にご利用いただく為に感染拡大防止にご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

〈表記について〉

- シューズをお持ちいただかないと参加できないレッスンです。
- コラーゲンランプ使用レッスンです。(BEST STYLE/HERBS FREE会員のみ)
- WEB予約が必要なレッスンです。
- はつらつクラブ会員の方もご参加いただけるレッスンです。

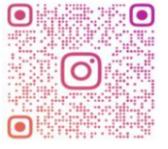
時間	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオホワイト	スタジオブラック	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック	スタジオ HERBS	スタジオホワイト	スタジオブラック	スタジオ HERBS	
9:30	定員28名	定員18名	定員14名	定員28名	定員18名	定員14名	定員28名	定員18名	定員14名	定員28名	定員18名	定員14名	9:30
10:00		ストレッチボール 9:20-9:50 渡邊			ストレッチボール 9:20-9:50 スタッフ								10:00
10:30	ベーシックヨガ 10:00-10:45 miho	はつらつサーキット 10:10-10:40 渡邊		クラシックバレエ (21名) 10:00-10:45 徳島	はつらつサーキット 10:10-10:40 スタッフ		FIGHT DO 10:00-10:45 西岡	ストレッチボール 10:15-10:45 渡邊	やさしい パワーヨガ 10:00-10:45 mana	MEGADANZ 10:00-10:45 MIYUKI	ベーシックヨガ 10:00-10:45 kaori		10:30
11:00	スタジオ変更	NEW		NEW	NEW			担当者変更	Web予約	Web予約	NEW		11:00
11:30	からだ スッキリ改善 11:05-11:50 渡邊	「煌空」にて レッスン実施 定員:18名	やさしい フローヨガ 11:05-11:50 miho	リラックスヨガ 11:05-11:50 浅野	ピラティス 11:05-11:50 徳島		UBOUND (25名) 11:10-11:55 西岡	燃焼ボディメイク 11:30-12:15 HIRO	コラーゲン パワーヨガ 11:10-11:55 mana	バレトン 11:10-11:55 MIYUKI		Web予約	11:30
12:00	NEW		スタジオ変更		NEW								12:00
12:30						Web予約							12:30
13:00	パワーヨガ 12:25-13:10 kaori	渡邊塾 (サンドバック) (14名) 12:25-13:10 渡邊		MEGADANZ 12:15-13:00 浅野		美彩心 12:05-12:50 めぐ		POWER (22名) 12:35-13:20 渡邊	キックボクシング (サンドバック) (14名) 12:35-13:20 HIRO			Web予約	13:00
13:30	NEW	時間変更											13:30
14:00	リラックスヨガ 13:30-14:15 kaori	SALSATION® ~DEMO LESSON~ 13:40-14:25 栗原	美彩心 13:15-14:00 Akiko	UBOUND (25名) 13:30-14:15 田島							ストレッチボール 13:30-14:00 ayu		14:00
14:30	NEW					Web予約							14:30
15:00	エアロ初級 14:35-15:20 相沢		Web予約			からだ スッキリ改善 14:30-15:15 渡邊							15:00
15:30			ストレッチボール 14:45-15:15 渡邊	ステップ初中級 (25名) 14:45-15:30 田島		NEW		脂肪燃焼ヨガ 15:00-15:45 Chie	渡邊塾 (サンドバック) (14名) 15:00-15:45 渡邊				15:30
16:00													16:00
16:30	ラテンエアロ 初中級 15:40-16:25 相沢				体幹トレーニング 15:45-16:15 葵								16:30
17:00													17:00
17:30		ジャズダンス 16:45-17:30 UMEZU											17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	FIGHT DO 18:15-19:00 葵			ZUMBA 18:15-19:00 海老名		Web予約							19:00
19:30	NEW					体幹トレーニング 18:30-19:00 葵							19:30
20:00	Web予約		Web予約										20:00
20:30	MEGADANZ 19:30-20:15 宮川	ベーシックヨガ 19:30-20:15 浅野	体幹チューブ トレーニング 19:25-19:55 葵	脂肪燃焼ヨガ 19:30-20:15 Chie	FIGHT DO 19:30-20:15 葵								20:30
21:00													21:00
21:30	ラディカル プログラム 調整中 20:45-21:30 葵	エアロ初中級 20:35-21:20 浅野	Web予約	POWER (22名) 20:45-21:30 渡邊	KI MAX (14名) 20:35-21:20 葵	Web予約							21:30
22:00		スタジオ変更	ベーシックヨガ 20:45-21:30 宮川		アンチエイジング ヨガ 20:45-21:30 Chie								22:00

<感染防止対策強化中>
マスク着用時でも
大声、長時間の会話は固く
お断りいたします。
レッスン開始前後は特に
ご配慮お願いいたします

★★LINE★★
会員様向けに最新情報やイベントの
ご案内レッスン代行情報等を配信中です。
QRコードからアクセスして
皆様のお友達登録お待ちしております!!



★★INSTAGRAM★★
館内の風景やイベントでの
レッスン風景をお届けいたします。
是非、フォローお待ちしております!!



BSF_00MIYA

期間内でも、インストラクターの都合によりクラス内容が変更になる場合がございます。

<WEB予約のクラスについて>
★1回の予約操作で1日2クラスまで予約できます。※同一スタジオでのクラス連続予約は致しかねます。
★参加希望クラス1週間前の12:00からクラス開始30分前までご予約可能です。
★ホワイト・ブラックスタジオは当日枠を3枠設定致しました。参加ご希望の場合は開始30分前に4階カウンター前までお越しください。