

# B. STEAM タイムスケジュール

2018年 1月

月		火		水		木	金		土		日		
ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	休館日	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	
10:00					※定員15名								10:00
	10:30~11:00 B-PS Ryo		10:30~11:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko		10:30~10:45 TR tec Narafu		10:30~10:45 Q-TR(L I)				※定員15名		
11:00	※定員10名		※定員10名		10:45~11:15 TOP RIDE30 Narafu		※定員5名				※定員15名		11:00
	11:15~11:45 B-ST (L I)		※定員10名		※定員15名		※定員6名		11:00~11:20 B-HIP Kaori		11:00~11:15 TR tec Osamu		
	※定員9名	11:30~11:45 Q-TR(L II)	※定員15名		11:40~12:00 B-CORE Narafu		11:30~11:45 B-ST tec		※定員10名		11:15~11:45 TOP RIDE30 Osamu		11:15~12:00 UNIVERSAL YOGA EARTH Narafu
12:00	12:00~12:15 Q-TR(L I)		12:00~12:15 TR tec Osamu		※定員10名		11:45~12:15 B-ST (L I)				12:00~12:15 Q-TR(L II)		※定員10名
	※定員5名		12:15~12:45 TOP RIDE30 Osamu		※定員5名		※定員9名				※定員5名		
			※定員15名		12:45~13:00 Q tec						12:30~13:00 B-BOX30 Narafu		
13:00		13:00~13:30 B-ST (L I)		13:00~13:15 Q-TR(L I)							※定員15名		13:00
		※定員9名		※定員5名									
	※定員15名										13:30~13:45 Q-TR(L I)		※定員15名
14:00	14:00~14:15 TR tec Osamu												14:00
	14:15~14:45 TOP RIDE30 Osamu								※定員10名				14:00~14:15 TR tec Ryo
	※定員15名	14:30~14:45 Q-TR(L I)							※定員15名				14:15~14:45 TOP RIDE30 Ryo
		※定員5名			14:30~15:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko								※定員15名
15:00	15:00~15:15 Q-TR(L I)		15:00~15:20 B-HIP Shoko		※定員10名						15:00~15:15 Q-TR(L I)		15:00~15:30 B-ST (L I)
	※定員5名		※定員10名						※定員15名		※定員5名		※定員9名
	15:30~15:50 B-CORE Naoko				15:30~16:00 B-ST (L I)						15:30~16:00 B-ST (L I)		※定員10名
	※定員10名				※定員9名		15:30~15:45 Q-TR(L I)						15:45~16:05 B-CORE Naoko
16:00					16:15~16:30 Q-TR(L II)		※定員5名				※定員9名		16:15~16:45 B-PS Ryo
					※定員5名								※定員10名
17:00													17:00

休館日

18:00						※定員6名					18:00			
			18:30~18:45 Q-TR(L I)		18:30~18:45 B-ST tec				18:15~18:30 Q-TR(L I)	※定員5名	※定員15名			
			※定員5名	※定員15名	18:45~19:15 B-ST (L I)	※定員9名	※定員10名		18:30~18:50 B-CORE Naoko	※定員10名	18:45~19:00 TR tec Agata			
		※定員15名		19:00~19:30 B-BOX30 Narafu			19:30~20:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko			※定員15名	19:00~19:30 TOP RIDE30 Agata			
19:00					19:15~19:30 TR tec Azusa						スタジオプログラム参加の流れ ↓ プログラム開始30分前に フロントにてご予約 ↓ 予約が完了しましたら券売 機で参加されるプログラ ムの券を購入 ↓ スタジオ入場の際に インストラクターが券を 回収いたします ※券は当日限り有効ですの で、必ずご予約を済まされ てから券の購入をお願いいたし ます。	19:00		
								19:00~19:30 B-ST (L I)	※定員9名	※定員15名				
	※定員15名				19:30~20:00 TOP RIDE30 Azusa								20:00~20:30 TOP RIDE30 Narafu	20:00~20:30 B-PS Agata
					19:45~20:05 B-CORE Narafu									※定員10名
20:00	※定員5名	※定員15名												
	20:15~20:30 Q tec				20:30~20:45 TR tec Azusa									
	20:30~20:45 Q-TR(L II)				20:45~21:30 TOP RIDE45 Azusa			20:30~20:50 B-HIP Shoko						
	※定員5名													
21:00														
						21:00~21:15 Q-TR(L I)	※定員15名							
	21:00~21:30 B-ST (L I)													
	※定員9名													
22:00														
			21:45~22:15 B-ST (L I)						21:15~21:45 B-BOX30 Narafu					
	※定員5名		※定員9名											
23:00												23:00		

### ジムエリア

レッスン名	内 容	定 員	価 格
Q tec	クイナックスの使い方を学ぶクラスです。	5名	
Q-TR(L I)	クイナックスを使用したスモールグルーフトレーニングクラスです。音に合わせて身体の中の主要な筋群を鍛えていきます。	5名	
Q-TR(L II)	※( )の中は強度	5名	
B-ST tec	スキルミル&ローワーの使い方を学ぶクラスです。	6名	
B-ST(L I)	スキルミル&ローワー&自重の3種目をサーキット形式で行うトレーニングプログラムです。ご自身で負荷をコントロールしながら行います。 ※( )の中は強度	9名	

### スタジオ

※価格は全て税込価格です。

レッスン名	内 容	定 員	価 格
B-PS	ストレッチポールを使って、自分ではストレッチしづらい部位を解していきます。リラクゼーション効果の高いプログラムです。	10名	¥200
UNIVERSAL YOGA EARTH	音楽に合わせて行う簡単なYOGAプログラムで、禅・自然音・ヨガの身体調整法の3つの要素を取り入れています。	10名	¥300
B-CORE	お腹周りを鍛え、引き締まった身体を作っていきます。	10名	¥200
B-HIP	お尻周りを鍛え、ヒップアップやキレイな後ろ姿を目指します。	10名	¥200
B-BOX30	音楽に合わせてパンチや避ける動作を行い、汗をかいていきます。ストレス発散にも最適です。	15名	¥300
TOP RIDE30	音楽に合わせて、バイクをこぎながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すプログラムです。膝や腰の不安のある方や、走るのが苦	15名	¥600
TOP RIDE45	手という方に最適なプログラムです。		¥800