

B. STEAM タイムスケジュール

2018年 2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	休館日							
	10:30~11:00 B-ST ※定員9名		10:30~11:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko ※定員10名		10:30~10:45 TR tec Narafu 10:45~11:15 TOP RIDE30 Narafu ※定員15名			10:30~10:45 Q-TR(L I) ※定員5名		10:30~10:45 Q-TR(L II) ※定員5名			
11:00		11:15~11:45 B-PS Ryo ※定員10名		11:30~11:45 Q-TR(L II) ※定員5名					11:00~11:30 B-BOX(L I) Yuka ※定員10名	11:00~11:30 B-ST ※定員9名			11:15~12:00 UNIVERSAL YOGA EARTH Narafu ※定員15名
12:00		12:00~12:20 B-CORE Naoko ※定員10名		12:00~12:15 TR tec Osamu 12:15~12:45 TOP RIDE30 Osamu ※定員15名					11:40~12:00 B-HIP Kaori ※定員10名		11:45~12:00 TR tec Osamu ※定員15名		
				12:15~12:30 Q-TR(L I) ※定員5名				11:45~12:15 B-ST ※定員9名			12:00~12:30 TOP RIDE30 Osamu ※定員15名		
13:00		13:00~13:30 B-ST ※定員15名											
		13:30~13:45 TR tec Ryo ※定員9名											13:30~13:45 Q-TR(L I) ※定員5名
14:00		13:45~14:15 TOP RIDE30 Ryo ※定員15名		13:45~14:00 Q-TR(L I) ※定員5名					13:40~14:00 B-HIP Shoko ※定員10名				14:00~14:15 TR tec Ryo ※定員15名
													14:15~14:45 TOP RIDE30 Ryo ※定員15名
					14:15~15:00 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko ※定員10名				14:30~14:45 TR tec Ryo ※定員15名				
15:00		14:30~14:45 Q-TR(L I) ※定員5名							14:45~15:15 TOP RIDE30 Ryo ※定員15名	14:45~15:00 Q-TR(L I) ※定員5名			
	15:00~15:45 HIP HOP Sayaka ※定員10名		15:15~15:45 B-BOX(L I) Yuka ※定員10名		15:10~15:30 B-CORE Naoko ※定員10名						15:00~15:30 B-ST ※定員9名		
				15:40~15:55 Q-TR(L II) ※定員5名				15:30~15:45 Q-TR(L I) ※定員5名		15:15~15:45 B-ST ※定員9名			15:45~16:05 B-CORE Naoko ※定員10名
16:00	16:00~16:30 B-ST ※定員9名		16:00~16:30 B-PS Ryo ※定員10名										16:15~16:45 B-PS Ryo ※定員10名
17:00													

スタジオプログラム (有料) 受け放題!
プライム会員 絶賛受付中!!!
詳しくは、スタッフまで!!

18:00			18:15~18:45 B-ST ※定員9名		※定員15名					18:00
	18:30~18:45 Q-TR(L II) ※定員5名				18:35~18:50 TR tec Osamu			18:30~18:45 Q-TR(L I) ※定員5名	※定員15名	
19:00		19:00~19:30 B-BOX(L I) Yuka ※定員10名		18:55~19:25 B-PS Ryo ※定員10名		18:50~19:20 TOP RIDE30 Osamu ※定員15名				19:00
					19:30~20:00 B-ST ※定員9名			18:55~19:10 TR tec Agata	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
20:00	19:45~20:00 Q-TR(L I) ※定員5名			19:35~19:55 B-HIP Narafu			19:15~19:30 TR tec Narafu	19:10~19:40 TOP RIDE30 Agata ※定員15名		20:00
		20:15~20:30 TR tec Azusa		20:05~20:35 B-BOX(L II) Narafu ※定員10名		20:10~20:55 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko		20:00~20:30 B-PS Agata ※定員10名		20:00
21:00		20:30~21:15 TOP RIDE45 Azusa ※定員15名		21:00~21:15 TR tec Ryo	21:05~21:20 Q-TR(L II)	※定員10名		20:45~21:05 B-CORE Naoko		21:00
	21:30~22:00 B-ST ※定員9名			21:15~21:45 TOP RIDE30 Ryo ※定員15名				21:15~21:45 B-BOX(L II) Narafu ※定員10名		21:00
22:00			22:00~22:15 Q-TR(L I) ※定員5名			21:30~22:15 HIP HOP Sayaka ※定員10名				22:00
23:00										23:00

休館日

ジムエリア

レッスン名	内 容	定 員	価 格
Q-TR(L I)	クイナックスを使用したスモールグループ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		
B-ST	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-BOX(L I)	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。基本の動作を学んでいきます。	10名	¥200
B-BOX(L II)	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。基本の動作に慣れ、レベルアップしたクラスです。	10名	¥300
HIP HOP	HIP HOPというジャンルの音楽に合わせて行う、簡単なダンスクラスです。しなやかな身体作りを目指します。	10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、走るのは苦	15名	¥600
TOP RIDE45	手という方に最適なプログラムです。		¥800