

# B.STEAM タイムスケジュール

2018年 6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	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
10:00				※定員15名									休 館 日
	10:30~10:45 Q-TR(L I) ※定員5名		10:30~10:45 TR tec Osamu		10:30~11:00 B-BOX(L II) Yuka		10:30~11:15 B-HIP HOP SAYAKA		10:30~11:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko	10:30~11:00 B-ST			
11:00		11:00~11:15 TR tec Ryo		10:45~11:15 TOP RIDE30 Osamu		※定員10名					11:15~11:30 Q-TR(L II)		
		11:15~11:45 TOP RIDE30 Ryo		※定員15名	11:15~11:45 B-ST		※定員10名			※定員10名	※定員5名	※定員15名	
			11:30~11:45 Q-TR(L II)				11:40~11:55 TR tec Narafu		11:30~11:50 B-HIP Shoko		※定員5名	11:45~12:00 TR tec Osamu	
12:00							11:55~12:25 TOP RIDE30 Narafu		※定員10名			12:00~12:30 TOP RIDE30 Osamu	
		12:15~12:35 B-CORE Naoko					※定員15名	12:15~12:45 B-ST				※定員15名	
	12:45~13:15 B-ST	※定員10名		※定員10名					※定員9名				
13:00				13:00~13:20 B-HIP Kaori					13:00~13:15 Q-TR(L I)			13:00~13:30 B-PS Ryo	
	※定員9名								※定員5名			※定員10名	
				13:30~14:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko			13:30~13:45 Q-TR(L I)				13:45~14:00 Q-TR(L I)		
14:00				※定員10名	14:15~14:30 Q-TR(L I)			14:00~14:30 B-ST		※定員10名	※定員5名		
	14:30~14:45 Q-TR(L II)		14:30~15:00 B-ST		※定員5名			※定員9名		14:15~14:45 B-BOX(L I) Yuka		※定員10名	
	※定員5名					14:45~15:00 TR tec Osamu				※定員15名		14:30~14:50 B-CORE Kaori	
15:00		15:00~15:45 B-HIP HOP SAYAKA	※定員9名			15:00~15:30 TOP RIDE30 Osamu		14:45~15:15 B-PS Ryo		15:05~15:20 TR tec Ryo		15:00~15:45 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko	
			15:15~15:30 Q-TR(L I)			※定員15名		※定員10名		15:20~15:50 TOP RIDE30 Ryo		※定員10名	
		16:00~16:30 B-PS Ryo								※定員15名			
16:00						16:00~16:20 B-CORE Naoko			16:00~16:15 Q-TR(L I)				
						※定員10名			※定員5名				
									16:30~17:00 B-ST				
17:00									※定員9名				

休  
館  
日

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

スタジオプログラム参加の流れ  
 ①プログラム開始30分前にフロントにてご予約  
 ②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  
 ③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。

### 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
B-HIP HOP	音を感じながらリズムを取り、ステップやポーズなどを組み合わせ、身体全体で表現します。	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、走るの苦	15名	¥600
TOP RIDE45	手という方に最適なプログラムです。		¥800