

	火	水	木	金	土	日	月
10:30	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー りさ 定員3名	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー りさ 定員3名	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー みのり 定員3名
11:00	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名
11:30							
12:00	11:30~ 12:00 ストレッチ& マッサージ ゆみ 定員3名	11:30~ 12:00 リフォーマー りさ 定員3名	11:30~12:00 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 ゆみ・りさ	11:30~ 12:00 ゆる ピラティス りさ 定員3名	11:30~ 12:00 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:30~12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 ゆみ・みのり	
13:00	フリー利用時間						
13:30	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 りさ・ゆみ	13:15~ 13:45 ゆる ピラティス りさ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~13:45 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・りさ	13:15~ 13:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー よしみ 定員3名
14:00							
14:30	14:00~14:30 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	
15:00	14:45~ 15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:30 マット ピラティス あこ☆☆ 定員5名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名
15:30							
16:00		15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	
17:00	フリー利用時間 ※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用下さい。						

🟡... 初心者向け
★... 運動強度・運動量

フリー利用時間
フリー利用時間
定休日

※参加人数によるレッスン内容の変更は致しませんのでご了承ください。

※♣️ レッスン内容や時間に変更のあったクラスです。

サーキット トレーニング 内容	美尻美脚プログラム	下半身のスリム化と筋力アップ、ヒップアップなどに効果的です。
	ウェスト・ニの腕 プログラム	上半身、主にウェストやニの腕の引き締め効果があります。
	脂肪燃焼プログラム	全身を効率よく引き締めて代謝UP!! 痩せやすい体を目指します。
	筋トレサーキット	自重やトレーニング器具を使って引き締めます。
	ゆる筋トレサーキット	初心者や体力に不安のある方向けにストレッチなども入れた内容です。

スモール レッスン 内容	リフォーマー	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った3名限定のセミパーソナルレッスン。
	マットピラティス	マットの上で行うピラティス。少人数なのでしっかりとフォームを確認しながら行えます。
	マットピラティス (リセット)	筋膜リリースで身体の硬さを緩め、ストレッチしながら骨格や筋肉に意識を向けバランスを調整します。

スモール レッスン 内容	ゆるピラティス	ピラティスの呼吸や動作を丁寧におこないます。 姿勢改善や骨盤を整える効果が期待できます。
	グラヴィティヨガ	アングルドボルスターと呼ばれるクッションのような補助具を使ったストレッチ系のヨガです。重力（グラヴィティ）を利用して体をほぐします。
	ストレッチ& マッサージ	ストレッチポールを活用しながらのセルフストレッチ&気になる部分をスタッフがほぐします。
	心体癒（しんたいゆ）	リラクゼーションやマッサージなどで心と体をケアし、明日への英気を養います。 からだの力の抜き方が身につくので睡眠障害のある方にもお勧めです。

パーソナルレッスンの ご案内	【30分 ¥3,300】【60分 ¥6,600】でリフォーマーのマンツーマンレッスンをご利用いただけます。ご自身の体に合ったメニューをご提案させていただきますので、さらに効果を感じたい方にお勧めです。担当インストラクターと日程調整の上ご利用ください。
-------------------	---

注意事項	完全予約制です。毎月25日10:00~翌月分の予約が開始されます。
	BEUPHORIA会員様は最大3コマまで、BM会員+BEUPHORIA会員様はBMレッスンと合わせて最大5コマまでレッスン同時予約ができます。以降の予約は1コマ受講したごとに1コマ予約ができます。
	リフォーマーレッスンは週1回までのご利用をお願いいたします。レッスン受講後に次のご予約をお願い致します。（※なるべく多くの皆様にリフォーマーをご体験いただきたいためです） 1day（昼夜の部）の方は昼の部・夜の部それぞれ週1回ずつご予約いただけます。
	フリー利用時間は、リフォーマーはご利用いただけません。
	予約締め切りはレッスン開始60分前です。キャンセルされる方は開始60分前までにお願いいたします。無断キャンセルは¥200をいただきますのでご承知おきください。
当日参加はレッスン開始15分前に2F:BEUPHORIAスタッフにお申し込みください。空きがあればお受けいたします。（フロントでは空き状況の確認のみとなります）	

利用時間	平日	火~金曜日（祝日を除く） 昼の部10:00~17:00・夜の部17:00~23:00
	土日祝日	土曜日10:00~22:00 日曜日・祝日10:00~18:00 （※ピラティスリフォーマーは使えません）
その他 お知らせ	利用可能 施設	<p>《2024年11月からの新会員種別の会員様》</p> <p>BEUPHORIA会員；BEUPHORIA・LIMBER・マッサージチェア・更衣室内温浴施設 （ホットヨガ・岩盤浴はご利用できません）</p> <p>レディースパック会員；各スタジオレッスン・BEUPHORIA・LIMBER・岩盤浴・ ホットスタジオレッスン・マッサージチェア・更衣室内温浴施設</p>
	LIMBER	「ほぐす・整える」を目的としたストレッチマシンを備えたエリアです。
	「+BEUPHORIA」	「+BEUPHORIA」とは？「BMの会員として登録済だが、BEUPHORIAも使いたい」という方のためのオプションです。火~金の利用時間はBM会員種別に準じます。

料金表 (税込み)	昼 / 夜 各7,700円	1day 9,900円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 昼夜； BM月会費+3,300円	
	フルタイム・シニア・デイトム アフタヌーン・ファミリー	+BEUPHORIA 昼； BM月会費+2,200円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 夜； BM月会費+2,200円	
モーニング/ナイト会員 +BEUPHORIA； BM月会費7,700円+1,500円			

小諸店公式LINEにご登録いただきますと
レッスン代行などの情報がわかります。



	火	水	木	金	土	日	
10:30	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー りさ 定員3名	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー りさ 定員3名	10:10~ 10:40 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー りさ 定員3名	10:10~ 10:40 リフォーマー みのり 定員3名
11:00	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	10:50~ 11:20 ゆる ピラティス りさ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー ゆみ 定員3名	10:50~ 11:20 リフォーマー みのり 定員3名
11:30							
12:00	11:30~ 12:00 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	11:30~ 12:00 リフォーマー りさ 定員3名	11:30~12:00 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 ゆみ・りさ	11:30~ 12:00 ゆる ピラティス りさ 定員3名	11:30~ 12:00 リフォーマー ゆみ 定員3名	11:30~12:00 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 ゆみ・りさ	11:30~ 12:00 心体癒 みのり 定員3名
12:30	12:15~ 12:45 ピラティス 基礎 りさ 定員3名		12:15~ 12:45 ピラティス 腹・背部 りさ 定員3名	12:15~ 12:45 ピラティス ほぐし りさ 定員3名		12:15~ 12:45 リフォーマー りさ 定員3名	
13:00	12:00~13:00の間はフリーでもご利用できます。						
13:30	13:15~13:45 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 りさ・ゆみ	13:15~ 13:45 ゆる ピラティス りさ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~13:45 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・りさ	13:15~ 13:45 ゆる筋トレ サーキット ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー ゆみ 定員3名	13:15~ 13:45 リフォーマー みのり 定員3名
14:00							
14:30	14:00~14:30 サーキット ウェストニの腕プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット 美尻美脚プログラム 定員9名 よしみ・りさ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:00~14:30 サーキット 脂肪燃焼プログラム 定員9名 よしみ・ゆみ	14:00~ 14:30 脂肪燃焼 サーキット 定員6名 みのり	
15:00	14:45~ 15:30 マット ピラティス ☆☆ あこ 定員5名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:30 マット ピラティス あこ 定員5名	14:45~ 15:15 リフォーマー よしみ 定員3名	14:45~ 15:15 リフォーマー みのり 定員3名	
15:30							
16:00		15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 リフォーマー よしみ 定員3名	15:30~ 16:00 心体癒 みのり 定員3名
17:00	フリー利用時間 ※レッスンまでの待ち時間は3F「LIMBER」をご利用下さい。						...初心者向け ...運動強度・運動量

フリー利用時間

※参加人数によるレッスン内容の変更は致しませんのでご了承ください。

※★ レッスン内容や時間に変更のあったクラスです。

サーキット トレーニング 内容	美尻美脚プログラム	下半身のスリム化と筋力アップ、ヒップアップなどに効果的です。
	ウェスト・ニの腕 プログラム	上半身、主にウェストやニの腕の引き締め効果があります。
	脂肪燃焼プログラム	全身を効率よく引き締めて代謝UP!! 痩せやすい体を目指します。
	筋トレサーキット	自重やトレーニング器具を使って引き締めます。
	ゆる筋トレサーキット	初心者や体力に不安のある方向けにストレッチなども入れた内容です。

スモール レッスン 内容	リフォーマー	ピラティスマシン「リフォーマー」を使った3名限定のセミパーソナルレッスン。
	ピラティス	目的別にクラスを分けじっくり体に効かせていきます。姿勢矯正やシェイプアップに効果的です。
	マットピラティス	マットの上で行うピラティス。少人数なのでしっかりとフォームを確認しながら行えます。
	マットピラティス (リセット)	筋膜リリースで身体の硬さを緩め、ストレッチしながら骨格や筋肉に意識を向けバランスを調整します。
	ゆるピラティス	ピラティスの呼吸や動作を丁寧におこないます。姿勢改善や骨盤を整える効果が期待できます。
	グラヴィティヨガ	アングルドボルスターと呼ばれるクッションのような補助具を使ったストレッチ系のヨガです。重力（グラヴィティ）を利用して体をほぐします。
	心体癒（しんたいゆ）	リラクゼーションやマッサージなどで心と体をケアし、明日への英気を養います。体の力の抜き方が身につくので睡眠障害のある方にもお勧めです。

パーソナルレッスンのご案内	【30分 ¥3,300】【60分 ¥6,600】でリフォーマーのマンツーマンレッスンをご利用いただけます。ご自身の体に合ったメニューをご提案させていただきますので、さらに効果を感じたい方にお勧めです。担当インストラクターと日程調整の上ご利用ください。
---------------	---

注意事項	完全予約制です。毎月25日10:00~翌月分の予約が開始されます。
	BEUPHORIA会員様は最大3コマまで、BM会員+BEUPHORIA会員様はBMレッスンと合わせて最大5コマまでレッスン同時予約ができます。以降の予約は1コマ受講したごとに1コマ予約ができます。
	リフォーマーレッスンは週1回までのご利用をお願いいたします。レッスン受講後に次のご予約をお願い致します。（※なるべく多くの皆様にリフォーマーをご体験いただきたいためです） 1day（昼夜の部）の方は昼の部・夜の部それぞれ週1回ずつご予約いただけます。
	フリー利用時間は、リフォーマーはご利用いただけません。
	予約締め切りはレッスン開始60分前です。キャンセルされる方は開始60分前までをお願いいたします。無断キャンセルは¥200をいただきますのでご承知おきください。
当日参加はレッスン開始15分前に2F:BEUPHORIAスタッフにお申し込みください。空きがあればお受けいたします。（フロントでは空き状況の確認のみとなります）	

利用時間	平日	火~金曜日（祝日を除く） 昼の部10:00~17:00・夜の部17:00~23:00
	土曜日	BEUPHORIA（1day）、BMS+BEUPHORIA（1day）、新BEUPHORIA、レディースパックの方がレッスンにご参加いただけます。
	土日祝日	フリー利用；土曜日12:00~13:00 17:00~18:30 20:30~22:00 日曜日・祝日10:00~18:00（※ピラティスリフォーマーは使えません）

その他 お知らせ	利用可能施設	<p>《2024年11月からの新会員種別の会員様》</p> <p>BEUPHORIA会員；BEUPHORIA・LIMBER・マッサージチェア・更衣室内温浴施設（ホットヨガ・岩盤浴はご利用できません）</p> <p>レディースパック会員；各スタジオレッスン・BEUPHORIA・LIMBER・岩盤浴・ホットスタジオレッスン・マッサージチェア・更衣室内温浴施設</p>
	LIMBER	「ほぐす・整える」を目的としたストレッチマシンを備えたエリアです。
	「+BEUPHORIA」	「+BEUPHORIA」とは？「BMの会員で登録済だが、BEUPHORIAも使いたい」という方のためのオプションです。火~金の利用時間はBM会員種別に準じます。

料金表 (税込み)	昼 / 夜 各7,700円	1day 9,900円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 昼夜； BM月会費+3,300円	
	フルタイム・シニア・デイトム アフタヌーン・ファミリー	+BEUPHORIA 昼； BM月会費+2,200円	
	フルタイム シニア・ファミリー	+BEUPHORIA 夜； BM月会費+2,200円	
モーニング/ナイト会員 +BEUPHORIA； BM月会費7,700円+1,500円			

小諸店公式LINEにご登録いただきますと
レッスン代行などの情報がわかります。

