

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール
10:00	シンプルステップ 10:20~11:10 岩崎 56名	ウェストすっきりヨガ 10:30~11:15 森 30名	見える上半身 10:30~10:50	ウォーキング 10:30~11:00 斎藤 24名	ヨガ&ピラティス 10:15~11:05 森田 50名	NEW! 女性限定	ゆるトレ 10:30~10:50	アクアピクス 10:15~11:00 野原 40名	RADICAL MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	NEW! 美脚ヨガ 10:30~11:15 森 幸子 30名	NEW! コンディショニング 10:30~10:50	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 10:15~11:00 斎藤 24名	10:00 ZUMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 80名		ゆるトレ 10:30~10:50	ドリルスイム クロール・青泳ぎ 10:15~11:00 斎藤 24名	RADICAL MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 藤原 80名	NEW! 陰陽ヨガ 10:10~10:55 橋原 30名	NEW! コンディショニング 10:30~10:50	アクアピクス※ 10:15~11:00 近藤 40名	シンプルエアロ 10:15~11:05 永田 80名	ホットカキラ 10:20~11:05 仲村 30名	※クイナックスをご利用の方 クラス開始1時間前より、2Fカ ウンターにて予約券を配布致 します。(定員 10名)	
11:00	シェイプエアロ 11:30~12:20 関屋 80名		コアトレ 11:30~11:50	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15~12:00 斎藤 24名	ディスコ 11:20~12:05 森田 80名	バリエーションストレッチ 11:00~11:45 中野 30名	シックスバック(10分) 11:10~11:20	スイム ディスタンス45 11:15~12:00 中西 24名	fight グループファイト 11:15~12:00 KANI★KANI 80名	NEW! キャンドルヨガ 11:35~12:20 yuki 30名	コアトレ 11:30~11:50	ドリルスイム クロール・青泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24名	11:00 ウェーブストレッチ 11:15~12:00 寺内 24名	パワーヨガ 11:00~11:45 鎌倉 30名	足腰鍛えよう 11:30~11:50	スイム ディスタンス45 11:15~12:00 斎藤 24名	シェイプステップ 11:20~12:10 藤原 56名	骨盤ケア 11:15~12:00 橋原 30名	コアトレ 11:30~11:50	アクアピクス※ 11:15~12:00 近藤 40名	Balletone バレトン 11:20~12:05 永田 80名	デトックスヨガ 11:25~12:10 仲村 30名		
12:00	CENTERGY グループセンター 12:40~13:30 KANI★KANI 50名	太極舞 12:20~13:10 菊田 30名	ショート(10分) 12:30~12:40		ストレッチヨガ 12:20~13:10 高橋 50名	デトックスヨガ 12:10~12:55 まゆみ 30名	はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名	ヨガ&ピラティス 12:15~13:05 山内 純 50名		NEW! キャンドルヨガ 11:35~12:20 yuki 30名	ショート(10分) 11:50~12:00		12:00 はじめて HIP-HOP 12:15~13:05 SATOSHI 80名	美脚ヨガ 12:10~12:55 鎌倉 30名	シックスバック(10分) 12:30~12:40		シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80名	キャンドルヨガ 12:15~13:15 まゆみ 30名	※土曜日の朝に開講致しま すアクアピクスは、同一内容 となりますので連続受講は出 来ません。	ヨガ 12:30~13:30 仲村 50名	フリータイム リラクゼーション 12:30~13:30 30名 (ご自由にお試しく ださい)	Make 美Body 13:00~13:20	アクアピクス 12:45~13:30 永田 40名	
13:00	RADICAL FACTORY ファクターエフ 13:50~14:20 おだ 24名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 アドバンス (中級~上級) 操神 7名	足腰鍛えよう 13:30~13:50		フラダンス 13:25~14:25 松本 80名	NEW! 美尻ヨガ 13:35~14:20 YUKO 30名	楽しくサーキット 13:30~13:50	アクアピクス 13:15~14:00 永田 40名	シンプルエアロ 13:20~14:10 山内 純 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 13:30~14:30 リストラティブ (ストレッチ) 中野 7名	Make 美Body 13:30~13:50	アクアピクス 13:15~14:00 永田 40名	13:00 シェイプエアロ 13:20~14:10 鎌倉 80名	エンハンス リラクゼーション 13:30~14:30 相崎(2.4週) 北野(1.3.5週) 30名	コアトレ 13:30~13:50		RADICAL FACTORY POWER ラディカルパワー 13:40~14:25 今井 正登 39名	キャンドルヨガ 12:15~13:15 まゆみ 30名		Make 美Body 13:30~13:50	ラディカルパワー 14:00~15:00 ベージュ (初級) KANI★KANI 7名	ショート(10分) 14:30~14:40	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 13:45~14:45 パラエティ 30名	シックスバック(10分) 13:50~14:00
14:00	NEW! ストレッチヨガ 14:45~15:35 yuki 50名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベージュ (初級) 森田 7名		アクアピクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名	ユアバンド 14:45~15:30 操神 50名	リラクゼーション 14:40~15:40 YUKO 30名	足腰鍛えよう 15:00~15:20	SUPヨガ 14:20~15:00 CHISA 8名	シンプルエアロ 14:30~15:30 仲村 50名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:45~15:45 オープン (初~中級) 中野 7名	ゆるトレ 15:00~15:20	SUPヨガ 14:20~15:00 後明 8名	14:00 入門 フラダンス 14:25~15:25 若原 80名	NEW! キャンドルヨガ 15:00~16:00 高橋 30名	ショート(10分) 15:00~15:10		アクアピクス 14:15~15:00 内海 40名	太極舞 14:45~15:30 森田 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル (中級) KANI★KANI 7名	※クイナックスをご利用の方 クラス開始1時間前より、2Fカ ウンターにて予約券を配布致 します。(定員 10名)	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 13:45~14:45 パラエティ 30名	コアトレ 14:40~15:00	SUPヨガ 15:00~15:40 CHISA 8名	
15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベージュ (初級) 森田 7名			バーオソル BARREAU SOL 15:50~16:35 操神 50名	フリータイム リラクゼーション 16:00~18:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	※温泉浴をご利用の方は 2Fカウンターでご予約くださ い。足元は裸足、マットの上 にバスタオルを敷いてのご利 用をお願い致します。 ★お1人1回60分まで	ウェーブストレッチ 15:50~16:30 森田 24名	カキラ (関節ほぐし体操) 14:30~15:30 仲村 50名	ゆるトレ 15:00~15:20	SUPヨガ 15:10~15:50 後明 8名	15:00 プライベート レッスン 15:30~16:20	15:00 フリータイム リラクゼーション 16:30~18:30 30名 (ご自由にお試しく ださい)	NEW! キャンドルヨガ 15:00~16:00 高橋 30名	ショート(10分) 15:00~15:10		アクアピクス 14:15~15:00 内海 40名	太極舞 14:45~15:30 森田 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル (中級) KANI★KANI 7名	※クイナックスをご利用の方 クラス開始1時間前より、2Fカ ウンターにて予約券を配布致 します。(定員 10名)	フリータイム リラクゼーション 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	SUPヨガ 16:00~16:40 CHISA 8名	
16:00			※クイナックスをご利用の方 クラス開始1時間前より、2Fカ ウンターにて予約券を配布致 します。(定員 10名)																					
17:00																								
18:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 18:45~19:45 オープン (初~中級) 中野 7名	見える上半身 18:40~19:00			NEW! 女性限定	SUPヨガ 18:20~19:00 CHISA 8名																	
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 20:00~21:00 ベージュ (初級) 森田 7名	シックスバック 19:30~19:50		RADICAL MEGADANZ メガダンス 19:20~20:05 大城 80名	NEW! バリエーションストレッチ 19:50~20:50 中野 30名	コアトレ 19:30~19:50	SUPヨガ 19:20~20:00 CHISA 8名	ユアバンド 19:10~19:55 よっしー 50名	ヨガ&ピラティス 19:00~19:45 高橋 30名	楽しくサーキット 19:30~19:50		19:00 ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 藤原 80名	ビューティー ピラティス 19:10~19:55 森 30名	シックスバック 19:30~19:50		SUPヨガ 19:10~19:50 後明 8名	fight グループファイト 19:30~20:15 KANI★KANI 80名	パワーヨガ 19:15~20:00 森 30名	シックスバック 19:30~19:50				
20:00	RADICAL FACTORY POWER ラディカルパワー 20:15~21:00 今井正登 39名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 20:00~21:00 ベージュ (初級) 森田 7名	足腰鍛えよう 20:30~20:50		fight グループファイト 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	バリエーションストレッチ 20:20~21:05 中野 30名	シックスバック 20:30~20:50	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:15~21:00 近藤 24名	シンプルステップ 20:15~21:05 高橋 56名	エンハンス パワー 20:00~21:00 相崎 北野(第3週のみ) 30名	NEW! アスリート 20:30~20:50	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	20:00 シェイプエアロ 20:15~21:05 藤原 80名	デトックスヨガ 20:10~20:55 YOU 30名	アスリート 20:30~20:50		SUPヨガ 20:00~20:40 後明 8名	RADICAL MEGADANZ メガダンス 20:20~21:05 大城 80名	デトックスヨガ 20:20~21:05 大塚 30名	アスリート(10分) 20:30~20:40				
21:00	ZUMBA ズンバ 21:20~22:05 森田 80名	カキラ 21:20~22:10 仲村 30名		ドリルスイム クロール・青泳ぎ 21:00~21:45 小田 24名	シェイプエアロ 21:20~22:10 永田 80名	リラクゼーション 21:05~21:50 大塚 30名			RADICAL FACTORY POWER ラディカルパワー 21:25~22:10 おだ 39名	NEW! キャンドルヨガ 21:15~22:00 yuki 30名		スイム ディスタンス45 21:00~21:45 近藤 24名	21:00 CENTERGY グループセンター 21:25~22:15 小野塚 50名	リラクゼーション 21:15~22:15 YOU 30名										
22:00																								
23:00																								

【営業のご案内】

平日: 10:00~23:00  
(ジム・プールの利用は22:30終了)

土曜日: 10:00~22:00  
(ジム・プールの利用は21:30終了)

日・祝: 10:00~19:00  
(ジム・プールの利用は18:30終了)

- ※レッスンプログラムのご案内
- マークは人数制限がある為、当日にご来館を頂いてから、受付機にて予約をお願い致します。
  - レッスントイムスケジュールの変更につきましては原則2ヶ月に1度変更致します。
  - 諸事情により変更が1ヶ月になる場合もございますので予めご了承くださいませ。
  - 女性限定のレッスンにつきましては女性専用とさせて頂いております。
- ※ホットヨガ・アンティグラビティのご案内
- ホットヨガ会員様・美ナール会員様のご予約につきましては、事前予約が必要となります。
  - 上記以外の会員様は有料(ホットヨガ1回300円[税抜]アンティグラビティ1回500円[税抜])で当日受付のみとなります。
  - ご予約を頂いたお客様で、当日レッスンを参加をされない場合はキャンセル料(上記参加費)を領収致します。
  - ホットヨガの参加時は必ずバスタオルをご準備くださいませ。

# プログラム内容

	時間	強度	内容		
エアロ系	シンプルエアロ	50分	♥	基本動作を中心としたクラス。エアロビクス初めての方はこちらから。	
	シェイプエアロ	50分	★★~★★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。	
	シンプルステップ	50分	★	ステップ台の昇降を中心としたクラス。ステップ初めての方はこちらから。	
	シェイプステップ	50分	★★~★★★★	ステップ昇降に様々なアレンジを加えたクラス。下半身引き締めたい方向け。	
	ダンス系	入門フラダンス	50分	♥	基本となる手の動きから足の動きまで、一つ一つ練習していきます。
		フラダンス	60分	★	フラダンスの基本を学ぶクラス。
		初めてHIP-HOP	50分	♥	HIP-HOPの基本の体・足の動きをゆっくり習得するクラス。
		ディスコ	45分	♥	70' / 80' の音楽を使い定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたクラス。
		ZUMBA	45分	★~★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。
		●メガダンス	45分	★~★★	世界のダンスを集結したメガ級の楽しさを提供するダンスプログラム。
筋コン系	●ユーバウンド	45分	★★~★★★★	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。	
	●ラディカルパワー	30分/45分	★~★★★★	専用のバーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。	
	●ファクター エフ	30分	★~★★★★	サスペンションストラップを使用した自重トレーニングを行うプログラム。	
	■グループファイト	45分	★★~★★★★	パンチ・キック・空手・ムエタイなど格闘技の動きを音楽に合わせて行うエクササイズ。	
ヨガ系	ストレッチヨガ	50分	★	全身のストレッチを中心としたヨガを行うクラス。	
	ヨガ	50分	★~★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。	
	ヨガ & ピラティス	50分	★~★★	ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。	
	■グループセンタージー	50分	★~★★	ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。	
調整系	バーオソル	45分	★~★★	床の上のバーレッスン。座ったり寝た状態でバレエの動きを行うクラスです。	
	太極舞	45分/50分	★	太極拳、中国武術をゆっくりとした音楽に合わせて行ないます。	
	カキラ	60分	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します。	
	バレトン	45分	★~★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上などに効果的。	
	ウェーブストレッチ	40分	♥	ウェーブリングを使用して足裏から全身をほぐします。	
美ナール	<b>NEW!</b> キャンドルヨガ	45分/60分	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラックス効果あり。ストレス解消したい方向け。	
	<b>NEW!</b> 美脚/美尻ヨガ	45分	★~★★	脚を引き締める、お尻を締めるアーサナを中心に行います。下半身を引き締めたい方向け	
	<b>NEW!</b> バレエストレッチ	45分/60分	★~★★	バレエレッスンで行うストレッチを行います。股関節周りの柔軟性を高めたい方向け。	
	<b>NEW!</b> 陰陽ヨガ	45分	★~★★	ゆったりと行う陰ヨガと運動量の多い陽ヨガを組み合わせ心身のバランスを調整します。	
	<b>NEW!</b> 骨盤ケア	45分	★	骨盤を調整し、身体の歪みを整えます。下半身の浮腫み防止に。	
	エンハンス パワー	60分	★★★	強度の高いアーサナ(ヨガのポーズ)で自己パフォーマンスを向上させます。	
	エンハンス リラックス	60分	★	深い呼吸とアーサナ(ヨガのポーズ)で開放感と深いリラクゼーションが体感できます。	
	リラックスヨガ	45分/60分	★	ストレッチを中心としたクラス。初めての方はこちらから。リラックスしたい方向け。	
	ホット カキラ	45分	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します。	
	ヨガ & ピラティス	45分	★~★★	ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。	
	ウエストすっきりヨガ	45分	★★	ねじりのポーズを多めに行ない、内蔵の働きを高めます。	
	デトックスヨガ	45分	★★~★★★★	ヨガの基本ポーズ様々行ない、代謝を高め老廃物を出しやすい身体に。	
	パワーヨガ	45分	★★★	ヨガの基本ポーズにバランスのポーズを加えたクラス。全身を引き締めたい方向け。	
	ビューティーピラティス	45分	★★	女性専用プログラム。ピラティス動作を行なう事でインナーマッスルを鍛えます。	
ハンモック	ベーシック(初級)	60分	★★	逆転のポーズ等、ハンモックを使ったポーズを楽しむクラス。初めての方はこちらから。	
	ミドル(中級)	60分	★★~★★★★	様々なハンモックを使ったポーズを、もっと楽しみたい方、ハンモックに慣れた方向け。	
	アドバンス(中級~上級)	60分	★★★	さらに様々な動きを楽しみたい方。(ハンモック初めての方はご参加頂けません。)	
	<b>NEW!</b> リストラティブ(ストレッチ)	60分	♥~★	ハンモックを床に近い位置まで下げ、ストレッチをメインに行うクラス。リラックスしたい方向け	
	オープン(初~中級)	60分	★~★★	ベーシック・ミドル・アドバンスを組み合わせたクラス。	
ジム	<b>NEW!</b> コンディショニング	20分	★~★★	バランス能力向上・機能改善を目的としたクラス。	
	<b>NEW!</b> アスリート	20分	★★★	瞬発力・俊敏性を向上させるクラス。	
	ショート10分	10分	★	初めての方、少しだけトレーニングしたい方。このクラスからどうぞ!	
	ゆる・トレ(ビギナー)	20分	★	サスペンションを使いストレッチから日常の動作に連動した全身運動を行います。	
	コア・トレ(ベーシック)	20分	★★		
	見せる上半身(ベーシック)	20分	★★	部位別に、運動強度を変化させながらトレーニングを行っていきます。	
	足腰鍛えよう(ベーシック)	20分	★★		
	Make 美Body(チャレンジ)	20分	★★★	クイナックスを使って、気になる部分をシェイプしていきます。	
	楽しくサーキット(チャレンジ)	20分	★★★	様々な道具を使い運動能力向上を目的に体を動かします。	
	シックスパック	10分/20分	★★★	腹筋を中心に鍛えます。お腹周りの引き締め効果あり!!!	
プール	<b>NEW!</b> SUPヨガ	40分	★~★★	プールの浮かんだボード上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニングの効果もあります。	
	アクアウォーキング	45分	★~★★	音楽に合わせて水中歩行するプログラム。	
	ウォーキング	30分	♥~★	浮力・抵抗を感じながらの水中歩行をするプログラム。	
	アクアビクス	45分	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。	
	泳法レックス	はじめようプール	45分	♥	水中での呼吸法・浮き方・立ち方・バタ足などの基礎練習をします。
		ドリルスイムクロール・背泳ぎ	45分	★	
		ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	★★	全体的な基本を身に着け、25m完泳を目指します。
		スイム&ウォーク	45分	★★~★★★★	『およぐ』『あるく』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼を目指します。
		スイムディスタンス45	45分	★★★	インターバルトレーニングを中心に、持久力の向上を目指します
		プライベートレッスン	50分	♥~★★★★	有料レッスンプログラム 1回 3,000円(税抜)