

	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	リラックスヨガ 10:10~10:55 MAYUMI 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	パワーヨガ 10:20~11:05 鎌倉 30名	ゆる・トレ 10:30~10:50	アクアピクス 10:15~11:00 野原 40名	RADICAL MEGADANZ ムガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	背中すっきりヨガ 10:20~11:05 yuki 30名	Make 美Body 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	ZUMBA ズンバ 10:10~10:55 寺内 80名	デトックスヨガ 10:10~10:55 tenco 30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 ムガダンス 10:15~11:00 藤原 80名	シンプルヨガ 10:10~10:55 橋本 30名	コア・トレ 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	ウェストすっきりヨガ 11:10~11:55 森 30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	ZUMBA ズンバ 11:20~12:05 森田 80名	ビューティーヨガ 11:25~12:10 yuki 30名	シックスバック(10分) 11:10~11:20	スイム デスタンス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	ビューティーレグ 11:20~12:05 森 幸子 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	fight ユーバウンド 11:15~11:55 中村(広) 50名	パワーヨガ 11:15~12:00 寺内 30名	足腰鍛えよう 11:30~11:50	スイム デスタンス45 11:15~12:00 斎藤 24名	fight シェイプステップ 11:20~12:10 藤原 56名	ビューティーヨガ 11:15~12:00 橋本 30名	楽しくサーキット 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 グループセンタージ 12:40~13:30 KANI★KANI 50名	太極舞 12:45~13:35 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	リラックスヨガ 12:30~13:15 yuki 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		ショート(10分) 12:30~12:40		はじめて HIP-HOP 12:15~13:05 SATOSHI 80名	ビューティーレグ 12:15~13:00 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	リラックスヨガ 12:15~13:15 MAYUMI 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 リラックス温床浴 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	fight グループファイト 13:50~14:35 中村(広) 80名	ANTIGRAVITY オープン 14:00~15:00 (ハンモック) 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	ビューティーレグ 13:35~14:20 YUKO 30名	楽しくサーキット 13:30~13:50		シンプルエアロ 13:20~14:10 山内 純 80名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ② 13:15~14:15 (ハンモック) 中野 7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	シェイプエアロ 13:20~14:10 鎌倉 80名	エンハンス リラックスヨガ 13:15~14:15 相崎(24週) 北野(1.35週) 30名	コア・トレ 13:30~13:50	スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名	DISCO 13:35~14:20 森田 80名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ① 14:00~15:00 (ハンモック) KANI★KANI 7名	ショート(10分) 14:30~14:40		太極舞 14:35~15:20 森田 80名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ② 14:00~15:00 (ハンモック) KANI★KANI 7名	ショート(10分) 14:30~14:40		fight グループファイト 14:00~14:45 スタッフ 80名	リラックスヨガ 13:45~14:45 山内 30名	シックスバック(10分) 13:50~14:00	コア・トレ 14:40~15:00		
14:00	RADICAL FACTORY ファクターエフ 15:10~15:40 おだ 24名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ① 15:20~16:20 (ハンモック) 森田 7名		アクアピクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名	ユーバウンド 14:45~15:30 操神 50名	リラックスヨガ 14:40~15:40 YUKO 30名	足腰鍛えよう 15:00~15:20		カキラ (関節ほぐし体操) 14:30~15:30 仲村 50名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ③ 14:30~15:30 (ハンモック) 中野 7名	ゆる・トレ 15:00~15:20	プライベート レッスン 14:30~15:20	入門 フラダンス 14:25~15:25 若原 80名	ウェストすっきりヨガ 14:30~15:15 yuki 30名	ショート(10分) 15:00~15:10		太極舞 14:35~15:20 森田 80名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ④ 15:15~16:15 (ハンモック) KANI★KANI 7名				ANTIGRAVITY ファンダメンタル ⑤ 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しください)	パラエティ (別紙) 15:10~15:55 バラエティ 80名	フリータイム リラックス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しください)	※温床浴をご利用の方は 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					
15:00		ANTIGRAVITY ファンダメンタル ① 15:20~16:20 (ハンモック) 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 リラックス温床浴 16:00~18:00 30名 (ご自由にお試しください)			ウェーブストレッチ 15:50~16:30 森田 24名					リラックスヨガ 15:35~16:35 高橋 30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 見える上半身 18:40~19:00				ウェストすっきりヨガ 18:45~19:30 yuki 30名				RADICAL UBOUND ユーバウンド 19:10~19:55 中村(広) 50名	ヨガ&ピラティス 19:00~19:45 高橋 30名			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															
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	オープン 18:45~19:45 (ハンモック) 中野 7名	シックスバック 19:30~19:50		RADICAL MEGADANZ ムガダンス 19:20~20:05 大城 80名	パワーヨガ 19:50~20:50 tenco 30名	コア・トレ 19:30~19:50	アクアピクス 19:15~20:00 野原 25名			楽しくサーキット 19:30~19:50																			
20:00	RADICAL POWER ラディカルパワー 20:15~21:00 今井正登 39名	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ① 20:00~21:00 (ハンモック) 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 中村(広) 80名	パワーヨガ 19:50~20:50 tenco 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 30名	Make 美Body 20:30~20:50	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	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	コア・トレ 20:30~20:50															
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	リラックスヨガ 21:05~21:50 tenco 30名				RADICAL POWER ラディカルパワー 21:25~22:10 おだ 39名	背中すっきりヨガ 21:15~22:00 yuki 30名	スイム デスタンス45 21:00~21:45 近藤 24名	CENTERGY グループセンタージ 21:25~22:15 小野塚 50名	リラックスヨガ 21:15~22:15 あさこ 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。
  - レッスンタ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。
	DISCO	45分	★～★★	80.90年代を基調に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。
スタジオ	●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	<b>NEW!</b> 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	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。
	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。
	リラックス/ストレッチヨガ	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。リラクセスしたい方向け。
	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。
	シンプルヨガ	45分	★～★★	ヨガの基本ポーズ、また太陽礼拝をゆっくり行います。
	背中すっきりヨガ	45分	★～★★	背中のほぐしやストレッチを中心に行うクラス。肩こり解消に。
	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。
	ビューティーレッグ	45分	★★～★★★★	下半身を温めながらほぐし引き締めます。美脚を目指す方に。
	パワーヨガ	45分/60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。
ビューティーヨガ	45分	★★	女性専用プログラム。ヨガの基本ポーズで心も身体も美しくします。	
ハンモック	ファンダメンタル ①	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。
	ファンダメンタル ②	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。
	ファンダメンタル ③	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。)
	オープン	60分	★★★	ファンダメンタル1, 2, 3を組み合わせさせたクラス(初めての方はご参加頂けません。)
ジム	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> 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	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&ウオーク	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)

MOSSA 3月・6月・9月・12月

RADICAL FITNESS

●4月・7月・10月・1月 \*この月に音楽・動きがリニューアルされます。

- \* インストラクターの都合によりレッスン内容、担当者が変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。
- \* ご本人様以外の場所取りは、他のお客様に、ご迷惑が掛かりますのでご遠慮くださいませ。
- \* 続けてのレッスン受講でも一度スタジオから退出をお願い致します。
- \* 携帯電話等での録音及び撮影はご遠慮くださいませ。
- \* 🍀 は初心者向け、★はレッスンの難易度及び強度を表しています。★やさしい ★★ややきつい ★★★きつい