

フィットネスクラブ ハーブ タイムテーブル

2017年5月～6月

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール		スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	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	ANTIGRAVITY ファンダメンタル基礎 KANI☆KANI 10:30～11:30 (ハンモック)		アクア ウォーキング 10:30～11:00	ヨガ&ピラティス 10:10～11:00 森田	パワーヨガ 10:20～11:05 鎌倉	ベーシック 10:40～11:00	アクアピクス 10:15～11:00 長谷川	MEGHADANZ 10:20～11:05 酒井	デトックスヨガ 10:10～10:55 小栗		ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 10:15～11:00 斎藤		ZUMBA 10:10～10:55 寺内	ANTIGRAVITY ファンダメンタル基礎 KANI☆KANI 10:15～11:15 (ハンモック)	ビギナー 10:40～11:00	ドリルスイム クロール・青泳ぎ 10:15～11:00 斎藤	MEGHADANZ 10:15～11:00 篠原	シンプルヨガ 10:20～10:55 榎原	ベーシック 10:20～10:40	アクア ウォーキング 10:30～11:00	バラエティ 10:25～11:15 ハーブスタッフ	ANTIGRAVITY アンティグラビティ 10:20～11:20 (ハンモック) ※1	ベーシック 11:00～11:20		
11:00	シェイプエアロ 11:30～12:20 関屋		ビギナー 11:40～12:00	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15～12:00 佐藤	ZUMBA 11:15～12:00 森田	♡女性限定♡ ビューティーヨガ 11:25～12:10 小栗	ビギナー 11:40～12:00	スイム デスタンス45 11:15～12:00 中西	fight 11:20～12:05 KANI☆KANI	シンプルヨガ 11:15～12:00 森 幸子	ベーシック 11:40～12:00	ドリルスイム クロール・青泳ぎ 11:15～12:00 斎藤		laound 11:15～12:00 中村(広)		パワーヨガ 11:40～12:30 寺内	スイム デスタンス45 11:15～12:00 斎藤	シェイプステップ 11:20～12:10 篠原	♡女性限定♡ ビューティーヨガ 11:15～12:00 榎原	チャレンジ 11:40～12:00	アクアピクス 11:15～12:00 近藤	カキラ 11:30～12:30 中村			アクアピクス 11:20～12:05 永田	
12:00	CENTERGY 12:40～13:30 KANI☆KANI	太極舞 12:30～13:20 菊田	ベーシック 13:00～13:20		laound 12:20～13:05 よっしー	リラックスヨガ 12:30～13:15 小栗	ベーシック 13:00～13:20	はじめよう プール 12:15～13:00 中西	POWER 12:25～13:10 おだ	下半身すっきりヨガ 12:20～13:05 山内	チャレンジ 13:00～13:20			入門 フラダンス 12:20～13:10 若原				シンプルエアロ 12:30～13:20 永田	リラックスヨガ 12:20～13:05 見延	ビギナー 13:00～13:20	プライベートレッスン 13:00～13:50					
13:00																										
13:50	fight 13:50～14:35 中村(広)		チャレンジ 14:00～14:20																							
14:00		ANTIGRAVITY ファンダメンタル基礎 森田 14:30～15:30 (ハンモック)		アクアピクス 14:30～15:15 佐藤																						
15:00																										
16:00	Studio 美ナーレ色分け HOTレッスン 常温レッスン																									
17:00	休館日																									
18:00																										
19:00	FACTOR F 19:15～19:45 よっしー	骨盤体操 19:00～19:30 上山																								
20:00	シンプルエアロ 20:05～20:55 関屋	ANTIGRAVITY ファンダメンタル基礎 森田 20:00～21:00 (ハンモック)	ベーシック 20:30～20:50	アクアピクス 20:00～20:45 上山	MEGHADANZ 19:20～20:05 AIRI	引き締めヨガ 19:50～20:35 小島	ビギナー 19:05～19:25	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:00～20:45 吉田	fight 20:20～21:05 向陽	シンプルステップ 20:15～21:05 高橋み	ANTIGRAVITY ファンダメンタル基礎 森田 20:30～21:30 (ハンモック)	チャレンジ 20:30～20:50	アクアピクス 20:00～20:45 永田													
21:00	ZUMBA 21:15～22:00 森田	CENTERGY 21:20～22:10 小野塚	Tビギナー 21:30～21:50	ドリルスイム クロール・青泳ぎ 21:00～21:45 小田																						
22:00																										
23:00																										

●レッスンは全てご予約制となります。
 全て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。
 ●ホットヨガ・美ナーレ会員様で、ホットヨガ・アンティグラビティのご予約につきましては、事前予約が必要となります。

各レッスンの定員について	※1・※2インストラクター調整中												
Studio Shine	UBOUND 50名	グループセンタージ 50名	POWER 39名	FACTOR F 24名	Studio 美ナーレ	常温レッスン・ホットヨガ 30名	アンティグラビティ 7名	プール	アクアウォーキング 20名	アクアピクス 20名	トレーニングジム	クイナックス 10名	プライベート 1～5名
	上記以外のプログラムは定員80名												

