

	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	女性限定 ビューティー ピラティス 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	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 MEGRANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	美脚ヨガ 10:30~11:15 森 幸子 30名	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	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・背泳ぎ 10:15~11:00 斎藤 24名	RADICAL MEGRANZ メガダンス 10:15~11:00 篠原 80名	陰陽ヨガ 10:10~10:55 篠原 30名	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	女性限定 バレエストレッチ 11:00~11:45 中野 30名	シックスバック 11:10~11:30	スイム ディスタンス45 11:15~12:00 中西 24名	グループフィット 11:15~12:00 KANI★KANI 80名	美脚ヨガ 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・背泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24名	NEW! STRONG STRONG by ZUMBA 11:15~12:15 鎌倉 50名	NEW! ウェーブ&ヨガ 11:20~12:05 寺内 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 篠原 56名	骨盤ケア 11:15~12:00 篠原 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	※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。			
12:00	CENTERGY グループセンタージー 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	女性限定 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	ユーバウンド 12:20~13:05 美藤 50名	ショート(10分) 12:30~12:40			はじめて HIP-HOP 12:30~13:20 SATOSHI 80名	美脚ヨガ 12:30~13:15 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	キャンダルヨガ 12:15~13:15 まゆみ 30名			ヨガ 12:30~13:30 仲村 50名	フリータイム リラククス温床浴 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 グループフィット 13:45~14:30 KANI★KANI 80名		足腰鍛えよう 13:30~13:50		フラダンス 13:25~14:25 松本 80名	美尻ヨガ 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 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	入門 フラダンス 13:35~14:35 若原 80名	エンハンス リラククスヨガ 13:30~14:30 相崎(2.4週) 北野(1.3週) 30名	コア・トレ 13:30~13:50		RADICAL POWER ラディカルパワー 13:40~14:25 今井 正登 39名			Make 美Body 13:30~13:50		キャンダルヨガ 13:45~14:45 バラエティ 30名	シックスバック(10分) 13:50~14:00			
14:00	ストレッチヨガ 14:45~15:35 yuki 50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	アクアピクス 14:30~15:15 佐藤(に) 40名		RADICAL USOUND ユーバウンド 14:45~15:30 操神 50名	リラククスヨガ 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 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		RADICAL FACTOR ファクターエフ 15:00~15:30 小田 24名	キャンダルヨガ 15:00~16:00 高橋 30名	ショート(10分) 15:00~15:10		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	ショート(10分) 14:30~14:40			キャンダルヨガ 15:30~16:15 牧野 50名	フリータイム リラククス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	Make 美Body 13:30~13:50	アクアピクス 14:15~15:00 内海 40名	
15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベシック (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 30名				RADICAL FACTOR ファクターエフ 15:00~15:30 小田 24名	キャンダルヨガ 15:00~16:00 高橋 30名	ショート(10分) 15:00~15:10							フリータイム リラククス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	Make 美Body 13:30~13:50	アクアピクス 14:15~15:00 内海 40名		
16:00																										
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			女性限定 美脚ヨガ 18:45~19:30 yuki 30名																				
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名		シックスバック 19:30~19:50		RADICAL MEGRANZ メガダンス 19:20~20:05 大城 80名	コア・トレ 19:30~19:50			ユウバウンド 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		ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 篠原 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			グループフィット 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 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 ベシック (初級) 森田 7名	足腰鍛えよう 20:30~20:50		fight グループフィット 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	バレエストレッチ 19:50~20:50 中野 30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	アスリート 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 篠原 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			グループフィット 20:30~21:15 KANI★KANI 80名	デトックスヨガ 20:20~21:05 大塚 30名	アスリート 20:30~20:50						
21:00	ZUMBA ズンバ 21:20~22:05 森田 80名	ストレッチヨガ 21:20~22:10 yuki 30名			シェイプエアロ 21:20~22:10 永田 80名	リラククスヨガ 21:05~21:50 大塚 30名			ラディカルパワー 21:25~22:10 おだ 39名	女性限定 キャンダルヨガ 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	グループセンタージー 21:25~22:15 小野塚 50名	リラククスヨガ 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▶

- 予 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。