

	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	NEW! リラクソヨガ 10:10~10:55 MAYUMI 30名	見せる上半身 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・背泳ぎ 10:15~11:00 斎藤 24名	RADICAL MEGADANZ ムガダンス 10:15~11:00 橋原 80名	シンプルヨガ 10:10~10:55 橋原 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	NEW! 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 11:30~11:50	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	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・背泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24名	ユアバウンド 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 橋原 56名	ビューティーヨガ 11:15~12:00 橋原 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	見せる上半身 11:30~11:50	
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	リラクソヨガ 12:30~13:15 yuki 30名	コア・トレ 12:30~12:50	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 12:30~12:50		シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80名	リラクソヨガ 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 リラクソ温床浴 12:30~13:30 30名 (ご自由にお試しください)	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 リラクソヨガ 13:15~14:15 相崎 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			fight グループファイト 14:00~14:45 スタッフ 80名	リラクソヨガ 13:45~14:45 佐橋 30名	足腰鍛えよう 13:30~13:50
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	ユアバウンド 14:45~15:30 中村(広) 50名	リラクソヨガ 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 ② 15:15~16:15 (ハンモック) KANI★KANI 7名				シェイプエアロ 15:10~16:00 佐橋 80名	フリータイム リラクソ温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しください)	コア・トレ 15:00~15:20
15:00					ウェブストレッチ 15:50~16:30 森田 24名	フリータイム リラクソ温床浴 16:00~18:00 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					※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)		リラクソヨガ 15:35~16:35 高橋 30名		プライベート レッスン 15:30~16:20								
16:00																								
17:00																								
18:00		NEW! ANTIGRAVITY オープン 18:45~19:45 (ハンモック) 中野 7名				ウェストすっきりヨガ 18:45~19:30 yuki 30名				RADICAL UBOUND ユアバウンド 19:10~19:55 中村(広) 50名	ヨガ&ピラティス 19:00~19:45 高橋 30名	楽しくサーキット 19:30~19:50		ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 橋原 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		プライベート レッスン 19:00~19:50						
19:00																								
20:00																								
21:00																								
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。