

# ハーブ オープン！ 1周年イベント タイムテーブル

5月3日祝 木曜日

5月4日祝 金曜日

～関西で人気NO.1インストラクターが登場～

～沖縄の熱い男 R Y U と燃える～

	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		★ ANTI GRAVITY アンティ無料体験 10:30～11:00 森田・KANI 9名		★ *事前予約4/15(日)	★ MIGHT ファイトテクニカル & グループファイト 10:30～12:00 RYU KANI★KANI 中村(広) 65名	¥ リラックスヨガ 10:20～11:20 tenco 30名		予 ドリルスイム クロール・背泳ぎ 10:15～11:00 斎藤24名
11:00	★ ラテンエアロ 11:00～12:00 三井 俊一 80名	★ ANTI GRAVITY エアリアルヨガ 11:20～12:20 (ハンモック) ゆかり 7名	機能改善トレーニング 11:30～11:50	予 SUPヨガ 11:00～11:40 派遣講師 8名	予	予 ビューティーレグ 11:40～12:25 鎌倉 30名	予 アスリートトレーニング 11:00～11:20	予 スイム ディスタンス45 11:15～12:00 斎藤24名
12:00	★ 背骨コンディショニング 12:30～13:30 三井 俊一 50名	★ ANTI GRAVITY リストラティブ 12:40～13:40 (ハンモック) ゆかり 7名	海軍トレーニング 12:30～12:50	※グループファイトイベント人数制限あり。 当日予約機にて予約が必要です。		予	予 ミニ・ゲーム 12:00～12:20	
13:00	予	予		★ *事前予約4/15(日)	予 SUPヨガ 13:00～13:40 派遣講師 8名	予	予	
14:00	★ GENTERGY グループセンタージー 14:00～14:50 KANI★KANI 50名	★ ANTI GRAVITY 美姿勢&骨盤体操 14:15～15:30 清水 清美 20名	アスリートトレーニング 14:30～14:50	予 SUPヨガ 15:00～15:40 派遣講師 8名	★ RADICAL MEGADANZ メガダンス 14:00～15:00 篠原・大城 80名	予	予	予 アクアビクス 14:15～15:00 内海 40名
15:00	★ RADICAL UBOUND ユーバウンド 15:30～16:15 中村(広) 50名			予		予	予	予
16:00			海軍トレーニング 16:30～16:50			予	予	
17:00	※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)		予			予	予	予
18:00								
19:00								

5月5日祝 土曜日

5月6日 日曜日

～みんなでPARTYしよう～

～脂肪燃焼DAY～

	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	★ シェイプエアロ 10:15～11:05 篠原 80名	★ 陰ヨガ 10:10～10:55 楠原 30名		予 アクアビクス※ 10:15～11:00 近藤 40名	★	¥ ホットカキラ 10:20～11:05 仲村 30名		
11:00	予 シェイプステップ 11:30～12:20 篠原 56名	★ 骨盤調整ヨガ 11:15～12:00 楠原 30名	機能改善トレーニング 11:30～11:50	予 アクアビクス※ 11:15～12:00 近藤 40名	予	予	予 アスリートトレーニング 11:00～11:20	
12:00	★ *事前予約4/15(日)	予	※土曜日開講致しますアクアビクスは、 連続受講は出来ません。		予	予	予	
13:00	予 ZUMBA® PARTY 12:45～13:45 古川 真理 40名	予	予		予	予	予	
14:00	★ *事前予約4/15(日)	★ ANTI GRAVITY ファンダメンタル ①②MIX 14:30～15:30 (ハンモック) 森田 7名	アスリートトレーニング 14:30～14:50		予	予	予	予
15:00	予 STRONG by ZUMBA® 基本動作 テクニック 14:30～16:00 古川 真理 40名	予	※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)		予	予	予	予
16:00	★ *事前予約4/15(日)				予	予	予	
17:00	予				予	予	予	
18:00								
19:00								

## 《レッスンプログラムのご案内》

- ★ スペシャルインストラクターによる特別レッスン
- ★ 1周年特別レッスン

予

・当日予約機での予約が必要となります。  
・アクアビクス、ドリルスイム、スイムディスタンスは  
レッスン開始15分前からプールサイドにて参加  
チケットを配布致します。

予

・4/15(日)AM11:00から1階フロントあるいは  
お電話(0568-65-6575)にて予約開始と  
なります。  
・事前予約プログラムは、  
5/3(木) SUPヨガ  
5/5(土) ZUMBA®PARTY  
STRONGbyZUMBA®基本テクニック  
STRONGby ZUMBA®  
注)ご予約はご本人様分のみとなります。  
家族代理・友達代理のご予約はお断りいたします。

予

ハーブ会員様限定

・ハーブ会員様限定イベントとなります。  
ビジター様の参加はできません。

予

デイトタイム会員様

一周年イベント期間中  
5/3(木・祝)～5/5(土・祝)の17:00以降及び、  
5/6(日)のご利用は、  
スタジオイベント、お風呂&サウナのご利用が  
いただけません。ジム(クイナックス)、プール  
のご利用はできません。

¥

《ホットヨガ・アンティグラビティーのご案内》

- 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、事前予約が可能となります。
- 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ー1回500円(税抜)  
にて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され  
ない場合はキャンセル料(上記参加費)を頂戴いた  
します。
- ホットヨガの参加には、  
・運動ができるウェア(Tシャツ・スパッツ)  
・お水(1リットル以上)  
・汗ふきタオル  
・バスタオルをご準備下さい。

Hear'V  
フィットネスクラブハーブ

【営業のご案内】

5月3日～5月6日:10:00～19:00  
(ジム・プールの利用は18:30終了)

# プログラム内容

	担当	時間	強度	内容
5月3日(木)	ラテンエアロ	三井	60分 ★~★★★	エアロピクスとラテンダンスをMIXしたプログラム。
	背骨コンディショニング	三井	60分 ★	「ほぐして・緩めて・鍛える」セルフケアをして頂けるプログラム。首こりや肩凝り、腰痛でお悩みの方におすすめ。
	グループセンタージュー	KANI★KANI	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。
	ユーバウンド	中村(広)	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。
	アンティ無料体験	森田・KANI	30分 ★	初めて参加する方におすすめ。ハンモックに慣れて頂くクラス。
	アンティ エアリアルヨガ	ゆかり	60分 ★★~★★★	ハンモックを使ったヨガ。地上で行うヨガとは一味違う心身の見つめ方が体感できます。
	アンティ リストラティブ	ゆかり	60分 ★	ハンモックの高さを低くし心身の力を緩め自律神経の働きを整え回復させます。
	美姿勢&骨盤体操教室	清水・亀井・長谷部	75分	身体の歪みをチェックし、ゴムバンドを使って身体の歪みや傾きを調整します。
	SUPヨガ	派遣講師	40分 ★~★★	サーフボードをプールに浮かべ、その上でヨガを行います。
	5月4日(金)	フィットネス・グループファイ	RYU・中村	30分 ★★~★★★
シェイプエアロ		鎌倉	50分 ★★~★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。
メガダンス		篠原・大城	60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。
ピラティス		篠原	60分 ★~★★	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。
リラクソヨガ		tenco	60分 ★	初めての方はこちらから。リラクソしたい方向け。
ビューティーレック		鎌倉	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。
エンハンスパワー		相崎	60分 ★★	ダイナミックなアーサナと瞑想で、フィジカルとマインドを深める。
エンハンスリラクソヨガ		相崎	60分 ★	心と身体をゆだねて、呼吸と瞑想の深いリラクゼーション
ドリルスイムクロール・背泳ぎ		斎藤	45分 ★	全体的な基本を身に付け、25m完泳を目指します。
スイムディスタンス45		斎藤	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
アクアピクス	内海	45分 ★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。	
5月5日(土)	シェイプエアロ	篠原	50分 ★★~★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。
	シェイプステップ	篠原	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。
	ZUMBA® PARTY	古川	60分 ★~★★	ZUMBAの様々なジャンルの曲でPARTYの様に盛り上がります！
	STRONG by ZUMBA®テクニック	古川	90分 ★~★★★	基本となる正しいフォーム(パンチ・キック・筋トレ)を習得し、よりSTRONGを楽しみましょう！
	STRONG by ZUMBA®	古川	60分 ★★~★★★	キック・パンチ・筋カトレを組み合わせた高強度トレーニング *ダンスプログラムではありません。
	陰ヨガ	榊原	45分 ★~★★	ひとつのポーズを数分間キープしながらじっくりと身体の奥深くをほぐしていくヨガ
	骨盤調整ヨガ	榊原	45分 ★	骨盤周りの凝り固まった筋肉をほぐしながら、ヨガのポーズを行い、身体のバランスを整えていきます。
	リラクソヨガ	MAYUMI	60分 ★	初めての方はこちらから。リラクソしたい方向け。
	ファンダメンタル①②MIX	森田	60分 ★★~★★★	ファンダメンタル①②内容をMIX！リンパがしっかり刺激されます。
	アクアピクス	近藤	45分 ★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。
5月6日(日)	エアロマラソン	永田・高橋	75分 ★★~★★★	エアロ好きにはたまらないスペシャルな75分！汗をしっかりとかきたい方集合！
	ストレッチヨガ	高橋	60分 ★	全身のストレッチを中心としたヨガを行うクラス。
	ラディカルパワー	今井	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	おだ	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。
	ウェーブストレッチ	森田	45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。
	ホットカキラ	仲村	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。
	デトックスヨガ	仲村	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。
	キャンドルピラティス	森田	60分 ★~★★	暗闇の中、キャンドルの灯りでインナーマッスルを鍛えます。自身の身体に集中しながら行いましょう。
	アクアピクス	永田	45分 ★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。
	ジム	海軍トレーニング	小田	★~★★★
機能改善トレーニング			★	クイナックスの小道具を使用して身体を上手く使えるように機能改善を目指します。
アスリートトレーニング		ハーブスタッフ	★~★★★	クイナックスの小道具を使用して俊敏性・瞬発力などを鍛えるアスリート向きトレーニング
ミニゲーム				ハーブスタッフとミニゲーム！〇〇〇GETできるか！？



\* 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もございます。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。  
 \* ♡ 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



三井 俊一

5/3(祝・木) ラテンエアロ・背骨コンディショニング 要予約!  
 ・日本フィットネス協会 エアロビックダンス ディレクター  
 ・AVIAセレクトインストラクター  
 ・LATIN EXPRESS CON SALSA®マスタートレーナー  
 ・関西で人気NO. 1インストラクター



近藤 ゆかり

5/3(祝・木) ハンモックヨガ エアリアル・リストラティブ 要予約  
 ・「スタジオ ムーン」インストラクター兼オーナー  
 ・AntiGravity® Fitness公認 インストラクター  
 ※ファンダメンタル、エアリアルヨガ、サスペンションフィットネス、ピラティス



Ryu 内間 龍太郎

5/4(祝・金) ファイトテクニカル・グループファイ 要予約  
 Group Ride、R30とGroup FightのNational Trainerにして Group PowerとGroup CoreのPresenter。  
 沖縄出身で琉球唐手使い。学生時代は全国空手道選手権にて団体優勝を果たす。  
 かつてロックバンド「Swimie」ギター+ヴォーカルを担当。海と音楽、そしてピストバイク(ちゃんとブレーキ付き)をこよなく愛し、都内大手フィットネスクラブでのレッスンではトップクラスの人気と集客を誇る。  
 日本を熱く、元気にするこの男がやって来る！  
 「ハイサイッ!!」



相崎 貴子

5/4(祝・金) エンハンスパワー・エンハンスリラクソヨガ 要予約  
 愛知医科大学、がんセンターにて看護師として18年間を臨床現場に従事し、2006年~臨床試験コーディネーターとして、現在も医療機関に従事し、ヨガ、瞑想歴は15年医療人として皆様に、健康の意味を伝えて様々なステージの方QOL(クオリティオブライフ)/人生や健康の質を向上していくためのサポートをしております。  
 「ヨガをとおして、未来の貴方をより自分らしく、もっと創造的になってみてください。」



清水 清美



亀井 美保



長谷部久統

5/3(祝・木) 美姿勢&骨盤体操 要予約  
 かいろ整体院「美美庵」院長の、清水先生による「美姿勢&骨盤体操」です。  
 当日は3名の先生方に  
 ①姿勢と骨盤の説明  
 ②姿勢のチェック  
 ③日頃お家ででもできる体操をレクチャーしていただきます。



古川 真理

5/5(土・祝) ZUMBA® PARTY STRONG by ZUMBA®テクニック STRONG by ZUMBA® 要予約  
 ・AFAA認定インストラクター  
 ・ZUMBA Education Specialist (ZES for Basic1/Basic2/Gold/Toning/Aqua/Sentao)  
 ・Cardio Salsa認定日本代表  
 ・Bootcamp Hawaiiインストラクター認定