Hear'V フィットネスクラブハーブ

フィットネスクラブ　ハーブ　タイムテーブル

2018年5月6月

月曜日

スタジオ Shine
- 10:20～11:10 シンプルステップ 岩崎 56名 予
- 11:30～12:20 シェイプエアロ 関屋 80名
- 12:40～13:30 グループセンタージー KANI☆KANI 50名 予
- 13:50～14:35 グループファイト 中村(広) 80名
- 15:10～15:40 ファクターエフ おだ 24名 予
- 19:10～20:00 シンプルエアロ 関屋 80名
- 20:15～21:00 ラディカルパワー 今井正登 39名 予
- 21:20～22:05 ズンバ 森田 80名

スタジオ 美ナーレ
- 10:10～10:55 リラックスヨガ MAYUMI 30名 予 ¥
- 11:10～11:55 ウェストすっきりヨガ 森 30名 予 ¥
- 12:45～13:35 太極舞 菊田 30名 予
- 14:00～15:00 アンティグラビティ オープン（ハンモック） 操神 7名 予 ¥
- 15:20～16:20 アンティグラビティ ファンダメンタル①（ハンモック） 森田 7名 予 ¥
- 18:40～19:00 見せる上半身
- 18:45～19:45 アンティグラビティ オープン（ハンモック） 中野 7名 予 ¥
- 20:00～21:00 アンティグラビティ ファンダメンタル①（ハンモック） 森田 7名 予 ¥
- 21:20～22:10 カキラ 仲村 30名 予

ジム（クイナックス）
- 10:30～10:50 見せる上半身
- 11:30～11:50 コア・トレ
- 12:30～12:40 ショート(10分)
- 13:30～13:50 足腰鍛えよう
- ※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)
- 19:00～19:50 シックスパック
- 20:30～20:50 足腰鍛えよう

プール
- 10:30～11:00 ウォーキング 斎藤 24名
- 11:15～12:00 ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 斎藤 24名
- 14:30～15:15 アクアビクス 佐藤(こ) 40名
- 20:00～20:45 アクアビクス 永田 25名
- 21:00～21:45 ドリルスイム クロール・背泳ぎ 小田 24名

火曜日

スタジオ Shine
- 10:15～11:05 ヨガ＆ピラティス 森田 50名 予
- 11:20～12:05 ズンバ 森田 80名
- 12:20～13:10 ストレッチヨガ 高橋 50名 予
- 13:25～14:25 フラダンス 松本 80名
- 14:45～15:30 ユーバウンド 操神 50名 予
- NEW! バーオソル BARREAUSOL 15:50～16:35 操神 50名 予
- 18:45～19:30 ウェストすっきりヨガ yuki 30名 予 ¥
- 19:20～20:05 メガダンス 大城 80名
- 20:20～21:05 グループファイト 中村(広)80名
- 21:20～22:10 シェイプエアロ 永田 80名

スタジオ 美ナーレ
- 10:20～11:05 パワーヨガ 鎌倉 30名 予 ¥
- ♡女性限定♡ 11:25～12:10 ビューティーヨガ yuki 30名 予 ¥
- 12:30～13:15 リラックスヨガ yuki 30名 予 ¥
- 13:35～14:20 ビューティーレッグ YUKO 30名 予 ¥
- 14:40～15:40 リラックスヨガ YUKO 30名 予 ¥
- 16:00～18:00 フリータイム リラックス温床浴 30名（ご自由にお試しください）
- 19:50～20:50 パワーヨガ tenco 30名 予 ¥
- 21:05～21:50 リラックスヨガ tenco 30名 予 ¥

ジム（クイナックス）
- 10:30～10:50 ゆる・トレ
- 11:10～11:20 シックスパック(10分)
- 11:50～12:00 ショート(10分)
- 13:30～13:50 楽しくサーキット
- 14:50～15:20 足腰鍛えよう
- ※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
- 18:40～19:00 見せる上半身
- 19:30～19:50 コア・トレ
- 20:30～20:50 シックスパック

プール
- 10:15～11:00 アクアビクス 野原 40名
- 11:15～12:00 スイム ディスタンス45 中西 24名
- 12:15～13:00 はじめよう プール 中西 24名
- 19:15～20:00 アクアビクス 野原 25名
- 20:15～21:00 ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 近藤 24名

水曜日

スタジオ Shine
- 10:15～11:00 メガダンス 酒井 80名
- 11:15～12:00 グループファイト KANI☆KANI 80名
- 12:15～13:05 ヨガ＆ピラティス 山内 純 50名 予
- 13:20～14:10 シンプルエアロ 山内 純 80名
- 14:30～15:30 カキラ（関節ほぐし体操） 仲村 50名 予
- 15:50～16:30 ウェーブストレッチ 森田 24名 予
- 19:10～19:55 ユーバウンド 中村(広)50名 予
- 20:15～21:05 シンプルステップ 高橋 56名 予
- 21:25～22:10 ラディカルパワー おだ 39名 予

スタジオ 美ナーレ
- 10:20～11:05 背中すっきりヨガ yuki 30名 予 ¥
- ビューティーレッグ 11:20～12:05 森 幸子 30名 予 ¥
- 13:15～14:15 アンティグラビティ ファンダメンタル②（ハンモック） 中野 7名 予 ¥
- 14:30～15:30 アンティグラビティ ファンダメンタル③（ハンモック） 中野 7名 予 ¥
- 19:20～20:05 ヨガ＆ピラティス 高橋 30名 予 ¥
- 20:20～21:05 エンハンスパワー 相崎 30名 予 ¥
- 21:15～22:00 背中すっきりヨガ yuki 30名 予 ¥

ジム（クイナックス）
- 10:30～10:50 Make 美Body
- 11:30～11:50 コア・トレ
- 12:30～12:40 ショート(10分)
- 13:30～13:50 楽しくサーキット
- 15:00～15:20 ゆる・トレ
- ※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)
- 18:40～18:50 ショート(10分)
- 19:30～19:50 楽しくサーキット
- 20:30～20:50 Make 美Body

プール
- 10:15～11:00 ドリルスイム クロール・背泳ぎ 斎藤 24名
- 11:15～12:00 ドリルスイム クロール・背泳ぎ 斎藤 24名
- 14:15～15:20 アクアビクス 永田 40名
- 15:15～16:20 ブライベートレッスン 予 ¥
- 20:00～20:45 アクアビクス 永田 25名
- 21:00～21:45 スイム ディスタンス45 近藤 24名

金曜日

スタジオ Shine
- 10:10～10:55 ズンバ 寺内 80名
- 11:10～11:55 ユーバウンド 中村(広) 50名 予
- 12:20～13:10 はじめて HIP－HOP 12:15～13:05 SATOSHI 80名
- 13:20～14:10 シェイプエアロ 鎌倉 80名
- 14:25～15:25 入門 フラダンス 若原 80名
- 17:00～18:30 フリータイム リラックス温床浴 30名（ご自由にお試しください）
- 19:15～20:00 ズンバ 篠原 80名
- 20:15～21:05 シェイプエアロ 篠原 80名
- 21:15～22:15 グループセンタージー 小野塚 50名 予

スタジオ 美ナーレ
- 10:10～10:55 デトックスヨガ tenco 30名 予 ¥
- 11:15～12:00 パワーヨガ 寺内 30名 予 ¥
- 12:15～13:00 ビューティーレッグ 鎌倉 30名 予 ¥
- 13:15～14:15 エンハンス リラックスヨガ 相崎(2,4週) 北野(1,3,5週) 30名 予 ¥
- 14:30～15:15 ウェストすっきりヨガ yuki 30名 予 ¥
- 15:35～16:35 リラックスヨガ 高橋 30名 予 ¥
- ♡女性限定♡ 19:10～19:55 ビューティーピラティス 森 30名 予 ¥
- 20:10～20:55 デトックスヨガ YOU 30名 予 ¥
- 21:15～22:15 リラックスヨガ あさこ 30名 予 ¥

ジム（クイナックス）
- 10:30～10:50 ゆる・トレ
- 11:30～11:50 足腰鍛えよう
- 12:30～12:40 シックスパック(10分)
- 13:30～13:50 コア・トレ
- 15:00～15:10 ショート(10分)
- 18:40～19:00 楽しくサーキット
- 19:30～19:50 シックスパック
- 20:30～20:50 コア・トレ

プール
- 10:15～11:00 ドリルスイム クロール・背泳ぎ 斎藤 24名
- 11:15～12:00 スイム ディスタンス45 斎藤 24名
- 13:00～13:45 スイム＆ウォーク 中西 24名
- 14:15～15:00 アクアビクス 内海 40名
- 15:30～16:20 ブライベートレッスン 予 ¥
- 19:00～19:50 ブライベートレッスン 予 ¥

土曜日

スタジオ Shine
- 10:15～11:00 メガダンス 篠原 80名
- 11:20～12:10 シェイプステップ 篠原 56名 予
- 12:30～13:20 シンプルエアロ 永田 80名
- 13:35～14:20 DISCO 森田 80名
- 14:35～15:20 太極舞 森田 80名
- 15:40～16:25 ラディカルパワー 今井 正登 39名 予
- 18:10～18:55 ウェストすっきりヨガ 森 30名 予 ¥
- 19:15～20:00 パワーヨガ 森 30名 予 ¥
- 20:20～21:05 デトックスヨガ 大塚 30名 予 ¥
- 20:35～21:20 ユーバウンド よっしー 50名 予

スタジオ 美ナーレ
- 10:10～10:55 シンプルヨガ 榊原 30名 予 ¥
- ♡女性限定♡ 11:15～12:00 ビューティーヨガ 榊原 30名 予 ¥
- 12:15～13:15 リラックスヨガ MAYUMI 30名 予 ¥
- 14:00～15:00 アンティグラビティ ファンダメンタル①（ハンモック） KANI☆KANI 7名 予 ¥
- 15:15～16:15 アンティグラビティ ファンダメンタル②（ハンモック） KANI☆KANI 7名 予 ¥
- 18:10～18:55 ウェストすっきりヨガ 森 30名 予 ¥
- 19:15～20:00 パワーヨガ 森 30名 予 ¥
- 20:20～21:05 デトックスヨガ 大塚 30名 予 ¥

ジム（クイナックス）
- 10:30～10:50 コア・トレ
- 11:30～11:50 楽しくサーキット
- ※土曜日の朝に開講致しますアクアビクスは、同一内容となりますので連続受講は出来ません。
- 13:30～13:50 Make 美Body
- 14:30～14:40 ショート(10分)
- ※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)
- 19:30～19:50 Make 美Bady
- 20:30～20:40 シックスパック(10分)

プール
- 10:15～11:00 アクアビクス※ 近藤 40名
- 11:15～12:00 アクアビクス※ 近藤 40名
- NEW! アクアウォーキング 18:15～19:00 おだ 24名

日曜日

スタジオ Shine
- 10:15～11:05 シンプルエアロ 永田 80名
- 11:20～12:05 バレトン 永田 80名
- 12:30～13:30 ヨガ 仲村 50名 予
- 14:00～14:45 グループファイト スタッフ 80名
- 15:10～15:55 バラエティ（別紙） バラエティ 80名

スタジオ 美ナーレ
- 10:20～11:05 ホットカキラ 仲村 30名 予 ¥
- 11:25～12:10 デトックスヨガ 仲村 30名 予 ¥
- 12:30～13:30 フリータイム リラックス温床浴 30名（ご自由にお試しください）
- 13:45～14:45 リラックスヨガ 山内 30名 予 ¥
- 15:00～17:00 フリータイム リラックス温床浴 30名（ご自由にお試しください）

ジム（クイナックス）
- ※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)
- 13:00～13:20 Make 美Body
- 13:50～14:00 シックスパック(10分)
- 14:40～15:00 コア・トレ
- ※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

プール
- 13:00～13:30 アクアビクス 永田 40名

【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ーのご案内≫
- ●ホットヨガ会員様・美ナーレ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ー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。