

	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	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	ゆるトレ 10:30~10:50	アクアピクス 10:15~11:00 野原 40名	RADICAL MEGADANZ マガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	美脚ヨガ 10:30~11:15 森 幸子 30名	足腰鍛えよう 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	10:00 ZUMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 80名	ゆるトレ 10:30~10:50	RADICAL MEGADANZ マガダンス 10:15~11:00 篠原 80名	陰陽ヨガ 10:10~10:55 橋原 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	ホットカカラ 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	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	グループファイト 11:15~12:00 KANI★KANI 80名	キャンドルヨガ 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	11:00 STRONG STRONG by ZUMBA 11:15~12:15 鎌倉 50名	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	アクアピクス※ 11:15~12:00 近藤 40名	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						
12:00	CENTERGY グループセンタージ 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	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	フラダンス 12:20~13:05 斎藤 50名	美脚ヨガ 12:30~13:15 鎌倉 30名	ショート(10分) 12:30~12:40			12:00 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	美脚ヨガ 12:30~13:15 まゆみ 30名	キャンドルヨガ 12:15~13:15 まゆみ 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 リラックス温床浴 12:30~13:30 30名 (ご自由にお試しください)	シックスバック 13:00~13:20	アクアピクス 12:45~13:30 永田 40名	
13:00	Might グループファイト 13:45~14:30 KANI★KANI 80名	美脚・美尻トレ 13:30~13:50	NEW!		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 リストタイプ (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	13:00 入門フラダンス 13:35~14:35 若原 80名	NEW!	NEW!	NEW!	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 ベーシック KANI★KANI 7名	Make 美Body 13:30~13:50	シンプルエアロ 13:40~14:25 今井 正登 39名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 13:45~14:45 パラエティ 30名	キャンドルヨガ 13:45~14:45 パラエティ 30名	Make 美Body 13:50~14:10				
14:00	ストレッチヨガ 14:45~15:35 yuki 50名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベーシック (初級) 森田 7名		アクアピクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名	ユアバンド 14:45~15:30 操神 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 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	SUPヨガ 14:20~15:00 後明 8名	14:00 RADICAL FACTOR ファクターエフ 15:00~15:30 小田 24名	NEW!	NEW!	NEW!	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	太極舞 14:45~15:30 森田 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しください)	ズンバ 14:30~15:15 牧野 80名	フリータイム リラックス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しください)	SUPヨガ 15:00~15:40 CHISA 8名	SUPヨガ 15:50~16:30 CHISA 8名		
15:00				※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)	フリータイム リラックス温床浴 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 15:45~16:25 森田 30名				15:00 フリータイム リラックス温床浴 16:30~18:30 30名 (ご自由にお試しください)													
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		美脚ヨガ 18:45~19:30 yuki 30名	美脚ヨガ 18:45~19:30 yuki 30名	SUPヨガ 18:30~19:10 CHISA 8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 MEGADANZ マガダンス 19:20~20:05 大城 80名	コアトレ 19:30~19:50	SUPヨガ 19:20~20:00 CHISA 8名																		
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 ベーシック (初級) 森田 7名	NEW!	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	Might グループファイト 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	バレエストレッチ 19:50~20:50 中野 30名	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:15~21:00 近藤 24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	NEW!	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	20:00 シェイプエアロ 20:15~21:05 篠原 80名													
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		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 21:00~21:45 小田 24名	シェイプエアロ 21:20~22:10 永田 80名	リラクソヨガ 21:05~21:50 大塚 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▶
- 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。
  - レッスント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。