

	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	スイム デスタンス45 11:15~12:00 中西 24名	グループファイト KANI★KANI 11:15~12:00 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	ウエーブ&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	コアトレ 11:30~11:50	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	Balletone			
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 55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		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 斎藤 30名	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定
13:00	fight 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	エンハンス ベーシック 13:30~14:30 相崎(2.4週) 北野(1.3.5週) 今井 正登 39名	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	
14:00	ストレッチヨガ 14:45~15:35 yuki 55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(C) 40名		ユアバンド 14:45~15:30 操神 50名	リラクソロジー 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 POWER フラダンス 13:35~14:35 若原 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 ベーシック (初級) KANI★KANI 7名	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	
15:00	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベーシック (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 リラックス温床浴 16:00~18:00 30名 (ご自由にお試ください)		ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名				15:00 美脚・美尻トレ 15:00~15:20	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:00~16:00 高橋 30名	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	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		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	fight グループファイト 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	パレエストレッチ 19:50~20:50 中野 30名	シックスバック 20:30~20:50	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:15~21:00 近藤 24名	19:00 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	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	
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	fight グループファイト 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	シックスバック 20:30~20:50		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	19:00 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	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	
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	リラクソロジー 21:05~21:50 大塚 30名		fight ラディカルパワー 21:25~22:10 おた 39名	キャンドルヨガ 21:15~22:00 yuki 30名		スイム デスタンス45 21:00~21:45 近藤 24名	21:00 CENTERGY グループセンタージ 21:25~22:15 小野塚 50名	リラクソロジー 21:15~22:15 YOU 30名	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	
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(ハンモックヨガ)・SUPヨガのご案内▶

- ホットヨガ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]ハンモック・SUPヨガ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。