

フィットネスクラブ ハーブ タイムテーブル

		月時	霍日		火曜日				水曜日					金曜日				土曜日				日曜日			П	
	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール		スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	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	▽女性限定▽ ビューティー ピラティス 10:30~11:15	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	▽女性限定♡	ゆる・トレ 10:30~10:50	アクアビクス 10:15~11:00 野原 40名	RADICAL MECHDANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	美脚ョガ 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	プンVMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 80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 MEGHDHIZ メガダンス 10:15~11:00 篠原 80名	榊原 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	ホットカキラ 10:20~11:05 仲村 30名 予¥	※クイナックス クラス開始1時 ウンターにて予 します。(定	間前より、2Fカ 約券を配布致	10:00
11:00	シェイプエアロ 11:30~12:20 関屋 80名	予¥ 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	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	シックスパック 11:10~11:30 NEW 美脚・美尻トレ 11:40~12:00	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	** 辛子 30名 予 ¥ 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 by ZUMBA 11:15~12:15	ウェーブ&ヨガ 11:20~12:05 寺内 30名 予 ¥	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 篠原 56名	▽女性限定♡ 骨盤ケア 11:15~12:00 榊原 30名 予¥	コア・トレ 11:30~11:50	アクアビクス※ 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			11:00
12:00	CENTERGY グループセンタージー 12:40~13:30 KANI☆KANI	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 予¥		はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名	RADICAL ユー・ハウンド 12:20~13:05 東藤 50名	₹¥	ショート(10分) 12:30~12:40		12:00	まじめて HIP-HOP 12:30~13:20 SATOSHI 80名	▽女性限定♡ 美脚ヨガ 12:30~13:15 鎌倉 30名 予 ¥	ショート(10分) 12:30~12:40		シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80名		※土曜日の朝 すアクアビクス となりますので 来ません。	は、同一内容	ョガ 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	シックスパック	アクアビクス 12:45~13:30	12:00
13:00	下 「前ght グループファイト 13:45~14:30	ANTIGRAVITY	美脚·美尻トレ 13:30~13:50		フラダンス 13:25~14:25 松本 80名	美尻ヨガ 13:35~14:20 YUKO 30名 予 ¥	楽しくサーキット 13:30~13:50		シンブルエアロ 13:20~14:10 山内 純 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 13:30~14:30 リストラティブ (ストレッチ) 中野 7名	Make 美Body 13:30~13:50	アクアビクス 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(24调)	⊐ア・トレ 13:30~13:50	スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名	RADICAL MARICAL POLICIES ラディカルパワー 13:40~14:25 今井 正登 39名	ハンモックヨガ	Make 美Body 13:30~13:50		ን	ださい) キャンドルヨガ 13:45~14:45 バラエティ 30名	13:00~13:20 MEW 美脚・美尻トレ 13:50~14:10	永田 40名	- 13:00
14:00	KANI☆KANI 80名 ストレッチョガ 14:45~15:35 yuki 55名	14:00~15:00 アドバンス (中級~上級) 操神 7名	2	アクアビクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名	RADICAL Lacino		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	予¥ ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:45~15:45 オーブン	ゆる・トレ 15:00~15:20	SUP∃ガ 14:20~15:00 後明 8名 予¥	14:00	RADICAL FECTORF ファクターエフ 15:00~15:30 小田 24名	≯¥	NEW 美脚・美尻トレ 15:00~15:20	アクアビクス 14:15~15:00 内海 40名	予 - 太極舞 14:45~15:30 森田 80名	ANTIGRAVIT	ショート(10分) 14:30~14:40 ※クイナックス アクラス開始1時	をご利用の方 間前より 2Fカ	ズンパ 14:30~15:15 牧野 80名	予¥	Make 美Body 14:40~15:00	SUPヨガ 15:00~15:40	14:00
15:00	ቻ	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベーシック (初級) 森田 7名 予¥			下 バーオソル BARREAUSOL 15:50~16:35	₹	※ 温床浴 をごれ 2Fカウンターで い。足元は裸足		テ ウェーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名 テ	(初~中級) 中野 7名 予¥		SUP∃ガ 15:10~15:50 後明 8名 予¥	15:00	予 	ヨガ&ピラティス - 15:00~16:00 高橋 30名 予 ¥		プライベート レッスン 15:30~16:20 予 ¥	ウェーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名	ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル (中級) KANI☆KANI 7名	よい カ ルママ	ら約券を配布致	インターバル トレーニング 15:30~16:15 牧野 50名 予	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)		CHISA 8名 予¥ SUPヨガ 15:50~16:30	15:00
16:00			※クイナックス クラス開始1時 ウンターにて予 します。(気	間前より、2Fカ ら約券を配布致	操神 50名	フリータイム リラックス温床浴 16:00~18:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)	い。 にバスタオルを 用をお願い致し ★お1人1回60分	敷いてのご利します。			※クイナックスクラス開始1時	間前より 2Fカ	16:00 17:00		フリータイム リラックス温床浴 16:30~18:30 30名	※温床浴をごれる。 2Fカウンターでい。足元は裸見にバスタオルを用をお願い致し ★お1人1回60。	でご予約くださ ・マットの上 ・敷いてのご利 - ・ます。					※温床浴 をご 2Fカリンター	でご予約くださ		CHISA 8名 予¥	16:00
18:00		ANTIGRAVITY	見せる上半身 18:40~19:00			♡女性限定♡	・ 見せる上半身 18:40~19:00	SUP∃ガ 18:30~19:10			ウンターにて予 します。(定 ショート(10分) 18:40~18:50	予約券を配布致	18:00		(ご自由にお試しく ださい)	楽しくサーキット 18:40~19:00		RADICAL ユーバウンド 18:25~19:10 よっし→ 50名			アクアウォーキング 18:15~19:00 おだ 24名	い。足元は裸児 にバスタオルを 用をお願い致い ★お1人1回60	E敷いてのご利します。			18:00
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	ハンモックヨガ 18:45~19:45 オーブン (初~中級) 中野 7名 チャ	シックスパック 19:30~19:50		#####################################	美脚∃ガ 18:45~19:30 yuki 30名 予¥	コア・トレ 19:30~19:50	CHISA 8名 予¥ SUPヨガ 19:20~20:00 CHISA 8名 予¥	BADICAL ユーバウンド 19:10~19:55 よっしー(今村) 50名	ョガ&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		19:00	ご ZVMBF ズンバ 19:15~20:00 篠原 80名	ピラティス		SUP∃ガ 19:10~19:50 後明 8名 予¥	下 fight グループファイト 19:30~20:15	パワーヨガ 19:15~20:00 森 30名	NEW 美脚・美尻トレ 19:30~19:50		【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)			終了)	19:00
20:00	RADICAL 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	メリング 美脚・美尻トレ 20:30~20:50	アクアビクス 20:00〜20:45 永田 25名	大城 80名 「「「」」」 「「」」」 「」」 「」」 「」 「」 「」		シックスパック 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	シンブルステップ 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 子¥	NEW 美脚・美尻トレ 20:30~20:50	アクアビクス 20:00~20:45 永田 25名	20:00	20:15~21:05	デトックスヨガ 20:10~20:55 YOU 30名 予¥		SUP3ガ 20:00~20:40 後明 8名 予¥	STRONG STRONG by ZUMBA	デトックスヨガ	シックスパック 20:30~20:50		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)				
21:00	子) ZVMBA ズンバ 21:20~22:05 森田 80名	ストレッチョガ 21:20~22:10 yuki 30名 予		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	リラックスヨガ 21:05~21:50 大塚 30名 予 ¥			21:25~22:10	キャンドルヨガ 21:15~22:00 yuki 30名 予¥		スイム ディスタンス45 21:00~21:45 近藤 24名	21:00	CENTERGY グループセンタージー 21:25~22:15 小野塚 50名	リフックスコカ 21・15~22・15			■レッスンタイ	人数制限があっ ムスケジュール	る為、当日にご来 ルの変更につきま	を館を頂いてから しては原則2ヶ月 パンますので予め	に1度変更致し	ます。	ド す。		21:00
22:00												●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たい場合はキャンセル料(上記参加費)を領収数します。								22:00						