

	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 ムガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	ベアシックヨガ 10:30~11:15 yuki 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	ドリルスイム クロール・背泳ぎ 10:15~11:00 斎藤 24名	RADICAL MEGADANZ ムガダンス 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ท์ 11:15~12:00 KANI★KANI 80名	パワーヨガ 11:35~12:20 森 幸子 30名	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 11:15~12:00 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 橋原 56名	骨盤ケア 11:15~12:00 橋原 30名	コアトレ 11:30~11:50	アクアピクス※ 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				
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 美藤 50名	ユーバウンド 12:20~13:05 美藤 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 12:25~13:25 鎌倉 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。	シンブルエアロ 12:30~13:20 永田 80名	瞑想ストレッチヨガ 12:15~13:15 まゆみ 30名				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	fight グループファイท์ 13:45~14:30 中村(広) 80名		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	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 ベアシック 13:40~14:40 北野 30名	スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名	コアトレ 13:30~13:50	ラディカルパワー 13:40~14:25 今井 正登 39名				キャンドルヨガ 13:45~14:45 パラエディ 30名	美脚・美尻トレ 13:50~14:10				
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		BARREAU SOL 15:50~16:35 操神 50名	リラックソヨガ 14:40~15:40 YUKO 30名	足腰鍛えよう 15:00~15:20	ウェーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30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		14:00 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	美脚・美尻トレ 15:00~15:20	プライベート レッスン 15:30~16:20	太極舞 14:45~15:30 森田 80名	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		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 (ご自由にお試ください)	Make 美Body 14:40~15:00	SUPヨガ 15:00~15:40 CHISA 8名		
15:00	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベアシック (初級) 森田 7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)							15:00 自由時間 15:00~15:30 小田 24名	ヨガ&ピラティス 15:00~16:00 高橋 30名			太極舞 14:45~15:30 森田 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル (中級) KANI★KANI 7名			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 (ご自由にお試ください)	Make 美Body 14:40~15:00	SUPヨガ 15:50~16:30 CHISA 8名		
16:00			※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)									16:00 自由時間 16:00~16:30 山本 8名													
17:00												17:00 自由時間 17:00~17:30 山本 8名													
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			ベアシックヨガ 18:45~19:30 yuki 30名	SUPヨガ 18:30~19:10 CHISA 8名	RADICAL UBOUND ユーバウンド 19:00~19:45 高橋 30名	ヨガ&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		18:00 ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 篠原 80名	ビューティーピラティス 19:10~19:55 森 30名	美しくサーキット 18:40~19:00						アクアウォーキング 18:15~19:00 おだ 24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 ムガダンス 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	RADICAL UBOUND ユーバウンド 19:10~19:55 よっしー(今村) 50名	ヨガ&ピラティス 19:00~19:45 高橋 30名			19:00 ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 篠原 80名	ビューティーピラティス 19:10~19:55 森 30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 ベアシック (初級) 森田 7名	美脚・美尻トレ 20:30~20:50	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	fight グループファイท์ 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	美姿勢ストレッチ 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	美脚・美尻トレ 20:30~20:50	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 橋原 80名	シヴァラーヤヨガ 20:10~20:55 YOU 30名	アスリート 20:30~20:50											
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	リラックソヨガ 21:05~21:50 大塚 30名		RADICAL POWER ラディカルパワー 21:25~22:10 おだ 39名	キャンドルヨガ 21:15~22:00 yuki 30名		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 21:25~22:15 小野塚 50名	リラックソヨガ 21:15~22:15 YOU 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(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。