

| 12月24日 月曜日 祝日営業 19時 | | | | 12月25日 火曜日 | | | | 12月26日 水曜日 | | | | 12月27日 木曜日 特別営業19時 | | | | 12月28日 金曜日 短縮営業19時 | | | | 2019年 1月5日 土曜日 短縮営業19時 | | | | | | |
|---------------------|---|--|-------------------------------------|---|------------------------------|----------------------|---------------------------------|---|--|------------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|---|--|-----------------------|--|--|--|
| 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 | エアロマラン 初中級 10:20~11:35 岩崎・関屋 80名 | 女性限定 ヴィューティーピラティス 10:30~11:15 森 30名 | 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 | アクアビクス 10:15~11:00 野原 40名 | RADICAL MEGADANZ ムガダンス 10:15~11:00 酒井 80名 | 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 | ヨガ&ピラティス 10:20~11:10 森 50名 | | 足腰鍛えよう 10:30~10:50 | アクアビクス 10:15~11:00 上野 40名 | ZUMBA スンバ 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 藤原 80名 | 陰陽ヨガ 10:10~10:55 榎原 30名 | コンディショニング 10:30~10:50 | アクアビクス 10:15~11:00 近藤 40名 | | |
| 11:00 | | バランスゲーム 11:30~12:00 | 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 | ハレエストレッチ 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 | グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 80名 | パワーヨガ 11:45~12:30 森 30名 | Make 美Body 11:30~11:50 | | 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 | シェイプステップ 11:20~12:10 藤原 56名 | 骨盤ケア 11:15~12:00 榎原 30名 | コアトレ 11:30~11:50 | アクアビクス 11:15~12:00 近藤 40名 | | |
| 12:00 | RADICAL POWER ラディカルパワー 新曲 12:05~13:05 おだ・今井 38名 | 太極舞 12:20~13:10 菊田 30名 | バランスゲーム 13:00~13:30 | ストレッチャヨガ 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 | ユーバウンド 12:20~13:05 奥藤 50名 | | ショート(10分) 12:30~12:40 | | 12:00 | ストレッチヨガ 13:00~14:00 yuki 50名 | | | 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 | ショート(10分) 12:30~12:40 | | スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名 | シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80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。 | | |
| 13:00 | fight グループファイト 13:35~14:35 KANI★KANI 中村(広) 65名 | | | 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 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 北野 30名 | コアトレ 13:30~13:50 | | アクアビクス 14:15~15:00 内海 40名 | ラディカルパワー 13:40~14:25 今井 正登 39名 | ANTIGRAVITY ハンモックヨガ ベーシック(初級) KANI★KANI 7名 | ショート(10分) 14:30~14:40 | | | |
| 14:00 | | ANTIGRAVITY ハンモックヨガ アドバンス(中級~上級) 操神 7名 | アクアビクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名 | ユアバウンド 14:45~15:30 操神 50名 | リラックスヨガ 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 オープン(初~中級) 中野 7名 | ゆるトレ 15:00~15:20 | | 14:00 | シェイプエアロ 14:20~15:10 鎌倉 80名 | リラックスヨガ 14:30~15:30 yuki 30名 | シックスバック 15:00~15:20 | | RADICAL FACTORY フクターエフ 15:00~15:30 小田 24名 | ヨガ&ピラティス 15:00~16:00 高橋 30名 | 美脚・美尻トレ 15:00~15:20 | | 太極舞 14:45~15:30 森田 80名 | ANTIGRAVITY ハンモックヨガ ミドル(中級) KANI★KANI 7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) | | |
| 15:00 | クリスマス ヨガ 15:00~16:00 yuki 50名 | | | フリータイム リラックス温泉浴 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 | | | | | | | | プライベート レッスン 15:30~16:20 | | | | | ※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 | | | | | | | | | | | | 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | <p>事前予約が必要なプログラム</p> <p>12/24(月)はイベントの為プログラムは事前予約期間で1階フロントにて、ご予約下さい。 *予約人数が多い場合は抽選にて参加を決めさせていただきます。 TEL予約可 ☎(0568)65-6575</p> <p>~予約期間~ 12/9(日)AM10:00~12/15(土)PM10:00</p> <p>・抽選から外れてしまった方は12/17(月)以降ご連絡させていただきます。 ・抽選に関してのお問合せにはお答えできません。あらかじめご了承ください。 ・当日空きのあるレッスンにつきましては、予約機にてご予約下さい</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | 他プログラムは通常通りのご利用方法となります | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【年末年始営業のご案内】

12/24月曜日 祝日短縮営業~19時まで
 12/25火曜日 通常営業~23時まで
 12/26水曜日 通常営業~23時まで
 12/27木曜日 特別短縮営業~19時まで
 12/28金曜日 短縮営業~19時まで
 *** 12/29土曜日~2019年 1/4金曜まで休館 ***
 1/5 土曜日 年始短縮営業~19時まで

【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いただきます。
- ホットヨガ・アンティグラビティー(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。