

★クリスマス ハーブタイムテーブル★

12月22日 土曜日 12月23日 日曜日 12月24日 祝 月曜日 (祝日短縮営業)

* インストラクターの都合によりレッスン内容、担当者が変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。
★やさしい ★★ややきつい ★★★きつい (難易度及び強度を表しています)

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 ZUMBA 10:30~11:45 篠原・寺内・森田 80名	陰陽ヨガ 10:10~10:55 榊原 30名 女性限定		アクアピクス※ 10:15~11:00 近藤 40名	エアロマソン 初級 10:15~11:30 永田・高橋 80名	ホットカキラ 10:20~11:05 仲村 30名	MERRY CHRISTMAS バランスゲーム 11:00~11:30		エアロマソン 初中級 10:20~11:35 岩崎・関屋 80名	ビューティー ピラティス 10:30~11:15 森 30名 女性限定		ウォーキング 10:30~11:00 齋藤 24名	
11:00	骨盤ケア 11:15~12:00 榊原 30名	筋肉番付 11:30~12:00	アクアピクス※ 11:15~12:00 近藤 40名		デトックスヨガ 11:25~12:10 仲村 30名					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 齋藤 24名	
12:00	Balletone バレトン 12:20~13:10 永田 80名	キャンドルヨガ 12:15~13:15 まゆみ 30名	バランスゲーム 12:30~13:00	SPECIAL! ラテンエアロ 12:00~13:00 三井 80名	フリータイム リラクセス温床浴 12:30~13:30 30名 (ご自由にお試ください)	ハンモック体験 12:15~12:35	アクアピクス 12:45~13:30 永田 40名	RADICAL ラディカルパワー 12:05~13:05 おだ・今井 38名	太極舞 12:20~13:10 菊田 30名			
13:00	STRONG STRONG by ZUMBA 13:40~14:40 鎌倉・寺内・森田 50名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 ベーシック (初級) KANI★KANI 7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。	SPECIAL! 背骨 コンディショニング 13:30~14:30 三井 50名	エンハンスパワー 13:45~14:45 北野 30名	筋肉番付 14:00~14:30		M GROUP fight グループファイト 13:35~14:35 KANI★KANI ・中村(広) 65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			
14:00	ウエーブストレッチ 15:10~15:55 森田 30名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル (中級) KANI★KANI 7名	バランスゲーム 15:00~15:30	インターバル MAX 15:00~16:00 牧野 50名	フリータイム リラクセス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試ください)	バランスゲーム 15:00~15:30	SUPヨガ 15:00~15:40 CHISA 8名	クリスマス ヨガ 15:00~16:00 yuki 50名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベーシック (初級) 操神 7名	筋肉番付 15:00~15:30	アクアピクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名	
15:00							無料					
16:00							無料					
17:00												
18:00	RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 18:45~19:45 よっしー 50名	キャンドルヨガ 18:10~18:55 森 30名 女性限定	バランスゲーム 18:30~19:00	RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス新曲 16:30~17:30 酒井・篠原 80名	※温床浴をご利用の方は2Fカウンターでご予約ください。足元は裸足、マットの上にバスタオルを敷いてのご利用をお願いします。 ★お1人1回60分まで							
19:00		パワーヨガ 19:15~20:00 森 30名	筋肉番付 19:30~20:00									
20:00	M CENTERGY グループ センタージー 20:15~21:05 KANI★KANI 50名	デトックスヨガ 20:20~21:05 大塚 30名										
21:00	<p>仮装期間は12/22~12/25までとさせていただきます</p> <p>・クリスマスイベントの為、仮装しての参加OK! ・撮影可。但しSNSなどの掲載は写っている方達に許可得てから掲載をお願い致します。 ・撮影登録申請して頂き撮影を許可させていただきます。(撮影可能期間12/22~12/25まで) 12月9日(日)よりフロントにて申請登録開始</p>											
22:00	<p>事前予約が必要なプログラム</p> <p>参加希望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 ~予約期間~ 12/9(日)AM10:00~12/15(土)PM10:00 ・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> <p>他プログラムは通常通りのご利用方法となります</p>											
23:00	<p>この日はアロマテ-!</p> <p>*レッスンは通常通り(♡)/ 「クリーンラベンダー」 抗菌・効ウィルス作用に優れ 風邪やインフルエンザの対策に 効果が期待できます</p> <p>全会員区分参加できます! *ディタイム会員様 ~17時以降、23日曜日について~ スタジオ(シャイン・美ナーレ)ストレッチ マット、更衣室、スパエリアのみの利用となります。 *ホットヨガ会員様 スタジオ(シャイン)イベントのみ参加可 予約の際はフロントスタッフへ ハーブ会員様限定イベント (ビジター様の参加は不可)</p>											

スタジオ SHINE	時間	担当	強度	内容
12/22土曜				
ZUMBA	75分	篠原・寺内・森田	★~★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします
バレトン	50分	永田	★~★★	バレエ・ヨガ・フィットネス要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上に効果的
STRONGbyZUMBA	60分	鎌倉・寺内・森田	★★★	パンチ・キック等格闘系エクササイズと筋強化を組み合わせたインターバルクラス
ウエーブストレッチ	45分	森田	はじめて	ウエーブリングを使用して足裏から全身をほぐします
ユーバウンド	60分	よっしー	***~****	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身強化を向上させるプログラム
グループセンタージー	50分	KANI★KANI	★~★★	ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬を健康増進のためのクラス
12/23日曜				
エアロマソン初級	75分	永田・高橋	★~★★	初級エアロを永田・高橋コンビが担当! 簡単な動きでエアロを楽しみたい方向け!
ラテンエアロ	60分	三井	★~★★	関西で大人気インストラクターの華麗なコリオをお楽しみください!
背骨コンディショニング	60分	三井	はじめて	背骨・骨盤を整え、身体の歪みを調整します。(タオルご持参ください)
インターバル MAX	60分	牧野	***~****	有酸素運動と筋強化を組み合わせたインターバルクラス
メガダンス新曲	60分	酒井・篠原	★~★★	メガダンス新曲を篠原・酒井ペアがお届けします!
12/24月曜				
エアロマソン初中級	75分	岩崎・関屋	★~****	初中級エアロを岩崎・関屋コンビが担当! 楽しいコリオ満載!
ラディカルパワー新曲	60分	おだ・今井	★~****	ラディカルパワー新曲を おだ・今井がご紹介いたします!!!
グループファイト	60分	KANI★KANI・中村	***~****	パンチ・キック・空手・ムエタイなど格闘技の動きを音楽に合わせて行うプログラム
クリスマス ヨガ	60分	yuki	★~★★	クリスマスイヴをゆったりとしたヨガで過ごしませんか? 深いリラクゼーション中心のヨガ

スタジオ 美ナーレ	時間	担当	強度	内容
12/22土曜				
陰陽ヨガ	45分	榊原	★~★★	ゆったりと行う陰ヨガと運動量の多い陽ヨガを組み合わせ心身のバランスを調整
骨盤ケア	45分	榊原	★	骨盤を調整し、身体の歪みを整えます。下半身の浮腫み防止に
ハンモック/初級	60分	KANI★KANI	★★	逆転のポーズ等、ハンモックを使ったポーズを楽しむクラス。初めての方はこちらから
ハンモック/中級	60分	KANI★KANI	***~****	様々なハンモックのポーズをもっと楽しみたい方、ハンモックに慣れた方向け
キャンドルヨガ	45分	まゆみ/森	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。ストレス解消・リラクゼーション効果あり
パワーヨガ	45分	森	★★★	ヨガの基本ポーズにバランスのポーズを加えたクラス。全身を引き締めたい方向け
デトックスヨガ	45分	大塚	***~****	ヨガの基本ポーズを様々な行い、代謝を高めて老廃物を出しやすい身体に
12/23日曜				
ホットカキラ	45分	仲村	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します
デトックスヨガ	45分	仲村	***~****	ヨガの基本ポーズを様々な行い、代謝を高めて老廃物を出しやすい身体に
エンハンスパワー	60分	北野	★★★	強度の高いアーサナ(ヨガのポーズ)で自己パフォーマンスを向上させます。
12/24月曜				
ビューティーピラティス	45分	森	★★	女性専用プログラム。ピラティス動作を行う事でインナーマッスを鍛えます
太極舞	50分	菊田	★	太極拳・中国武術をゆつくりとした音楽に合わせて行います
ハンモック/中上級	60分	操神	***~****	さらに様々な動きを楽しみたい方(ハンモック初めての方はご参加頂けません)
ハンモック/初級	60分	操神	★★	逆転のポーズ等、ハンモックを使ったポーズを楽しむクラス。初めての方はこちらから

プール	時間	担当	強度	内容
12/22土曜				
アクアピクス	45分	近藤	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム
アクアウォーキング	45分	おだ	★~★★	音楽に合わせて水中歩行するプログラム
12/23日曜				
アクアピクス	45分	永田	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム
SUPヨガ	40分	CHISA	★~★★	プールに浮かんだボードの上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニング効果あり
12/24月曜				
ウォーキング	30分	齋藤	★	浮力・抵抗を感じながらの水中歩行するプログラム
ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	齋藤	★★	全体的な基本を身につけ、25m完泳を目指します
アクアピクス	45分	佐藤(こ)	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム

クイナックス	時間	担当	強度	内容
筋肉番付	30分	ハーブスタッフ	★~★★	ハーブNo.1は誰だ? チャレンジ待ってます!
バランスゲーム	30分	ハーブスタッフ	★~★★	あなたの、私のバランスは?
ハンモック体験	20分	森田・KANI	★~★★	ハンモックヨガに興味がある方におすすめ! 逆転ポーズはしません。