フィットネスクラブ　ハーブ　タイムテーブル

2024年4月

Hear'V フィットネスクラブハーブ

月曜日

	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 10:15〜11:00 岩崎 35名★			ウォーキング 10:15〜10:45 斎藤 24名
11:00	グループセンタージー 11:20〜12:10 KANI☆KANI 45名★			ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15〜12:00 斎藤 30名
12:00	グループファイト 12:35〜13:20 武藤 50名★	MOSSA 3月・6月・9月・12月 音楽・動きがリニューアル！		
13:00	シェイプエアロ 13:45〜14:30 関屋 50名	大人のバレエエクササイズ 13:35〜14:35 梅田 15名 ¥		
14:00	バーアスティエ 15:00〜15:30 梅田 45名	ハンモックヨガ 15:10〜15:55 ベーシック（初級） MINORI 7名		
15:00		RADICAL 4月・7月・10月・1月 音楽・動きがリニューアル！		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	美姿勢ストレッチ 19:00〜19:30 MINORI 45名			
20:00	ディスコワールド 19:45〜20:30 森田 50名	ハンモックヨガ 19:45〜20:30 ベーシック（初級） MINORI 7名	サーキット上級 19:35〜19:55	ドリルスイム 奇数月：背クロ 偶数月：平バタ 20:15〜21:00 吉田 24名
21:00	ユーバウンド 20:50〜21:35 MINORI 35名			
22:00				
23:00				

火曜日

	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	ヨガ＆ピラティス 10:15〜11:00 森田 45名★			かんたんアクアビクス 10:15〜11:00 金森 40名
11:00	ディスコワールド 11:25〜12:10 森田 50名★	フリータイム リラックス温床浴 11:00〜12:00 15名（ご自由にお試しください）	サーキット初級 11:40〜12:00	
12:00	フラダンス 12:50〜13:35 松本 50名	リラックスヨガ 12:45〜13:30 YUKO 15名 ¥		はじめようプール 12:45〜13:30 安藤 24名
13:00	ビギナーズエアロ 14:00〜14:30 YUKO 50名	フリータイム リラックス温床浴 14:00〜18:30 15名（ご自由にお試しください）	※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致します。★お1人1回60分まで	シェイプアップアクアビクス 13:45〜14:30 横家 40名
14:00	ピラティス 15:00〜15:45 森田 45名			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	メガダンス 19:20〜20:05 大城 50名★	ベーシックヨガ 19:15〜20:00 ニッキ 15名 ¥		
20:00	グループファイト 20:20〜21:05 武藤 50名★	美姿勢ストレッチ 20:20〜21:05 MINORI 15名 ¥		シェイプアップアクアビクス 20:15〜21:00 永田 35名
21:00	グループセンタージー 21:20〜22:10 KANI☆KANI 45名			
22:00				
23:00				

水曜日

	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	メガダンス 10:15〜11:00 酒井 50名★	骨盤調整エクササイズ 10:30〜11:15 MARI 15名 ¥		
11:00	グループファイト 11:20〜12:05 KANI☆KANI 50名★	フリータイム リラックス温床浴 12:00〜14:00 15名（ご自由にお試しください）		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15〜12:00 斎藤 30名
12:00	シンプルエアロ 12:30〜13:15 山内 50名			
13:00	美姿勢ストレッチ 13:35〜14:20 MINORI 45名			シェイプアップアクアビクス 13:30〜14:15 永田 40名
14:00		ピラティス 14:35〜15:20 今井正登 15名 ¥	サーキット中級 14:35〜14:55	
15:00	ウェーブストレッチ 15:10〜15:55 森田 35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いたします　定員10名	
16:00		フリータイム リラックス温床浴 16:00〜18:30 15名（ご自由にお試しください）		
17:00				
18:00				
19:00	ピラティス 19:10〜19:40 今井 正登 45名	ボディメイク 19:30〜20:15 高橋 15名 ¥		
20:00	ラディカルパワー 20:00〜20:45 今井 正登 39名★	リラックスヨガ 20:35〜21:20 高橋 15名 ¥		
21:00	シェイプエアロ 21:05〜21:50 永田 50名			スイムディスタンス45 21:00〜21:45 吉田 24名
22:00				
23:00				

金曜日

	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	ズンバ 10:15〜11:00 寺内 50名★			
11:00	ウェーブストレッチ 11:20〜12:05 寺内 35名	♡女性限定♡ 美脚ヨガ 11:15〜12:00 鎌倉 15名 ¥		やさしいインターバル 11:15〜12:00 斎藤 24名
12:00	ピラティス 12:25〜12:55 安藤 45名			
13:00	ユーバウンド 13:15〜14:00 武藤 35名	ベーシックヨガ 13:15〜14:00 YUKO 15名 ¥		ウォーキング＆ビギナースイム 13:00〜13:45 おだ 24名
14:00	ラディカルパワー 14:30〜15:00 おだ 39名	フリータイム リラックス温床浴 14:30〜19:00 15名（ご自由にお試しください）	※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致します。★お1人1回60分まで	シェイプアップアクアビクス 14:15〜15:00 内海 40名
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ファクターエフ サスペンション 19:10〜19:40 よっしー14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いたします　定員10名	
20:00	X55 20:10〜20:55 武藤 30名	エンハンスパワー 20:10〜20:55 相崎 15名 ¥	サーキット中級 20:30〜20:50	
21:00	ユーバウンド 21:15〜22:00 大塚 35名	リラックスヨガ 21:15〜22:00 森 15名 ¥		
22:00				
23:00				

土曜日

	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	サルセーション 10:15〜11:00 koto 50名★			かんたんアクアビクス 10:30〜11:15 近藤 35名
11:00		リラックスヨガ 11:05〜11:50 まゆみ 15名 ¥	サーキット初級 11:10〜11:30	かんたんアクアビクス 11:30〜12:15 近藤 35名
12:00	シンプルエアロ 12:00〜12:45 永田 50名		※土曜日の朝に開催しますアクアビクスは、同一内容となりますので、連続受講はできません。	
13:00	ラディカルパワー 13:30〜14:15 今井 正登 39名★			
14:00	太極舞 14:35〜15:20 森田 50名	ハンモックヨガ 15:00〜15:45 オープン（初中級） KANI☆KANI 7名		
15:00	ウェーブストレッチ 15:40〜16:20 森田 35名			
16:00		ハンモックヨガ 16:15〜17:15 アドバンス（中上級） MINORI 7名 ¥		
17:00				
18:00	ユーバウンド 18:35〜19:20 武藤 35名			
19:00	グループファイト 19:40〜20:25 KANI☆KANI 50名★	ベーシックヨガ 19:30〜20:15 森 15名 ¥		
20:00		リンパストレッチ 20:35〜21:05 森 15名		
21:00				
22:00				
23:00				

日曜日

	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				
11:00	バレトン 11:15〜12:00 永田 50名	ベーシックヨガ 11:15〜12:00 仲村 15名 ¥		
12:00	機能改善ヨガ 12:25〜13:10 仲村 45名			シェイプアップアクアビクス 12:45〜13:30 永田 40名
13:00		リラックスヨガ 13:30〜14:15 仲村 15名 ¥		
14:00	ズンバ 14:30〜15:15 牧野 50名★			
15:00	インターバルトレーニング 15:35〜16:20 牧野 50名	フリータイム リラックス温床浴 14:45〜17:00 15名（ご自由にお試しください）		SUPヨガ 15:30〜16:10 CHISA 8名
16:00			※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致します。★お1人1回60分まで	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
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）

≪ご案内≫＊スタジオレッスン開始15分前よりスタジオ前にて待機いただけます。

●レッスンに参加される場合は、事前予約、または、当日ご来館を頂いてから、受付機にて予約をお願い致します。
●★マークは入場整理券配布クラス。レッスン開始30分前、2階ジムカウンターにて予約順に配布致します。
●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ー（ハンモックヨガ）・SUPヨガ・大人のバレエエクササイズのご案内≫

●**ホットヨガ**→ホットヨガ会員様は無料、それ以外の会員様は1回330円（税込）をお支払い頂きます。
　＊ホットヨガ参加時は必ずバスタオルをご準備下さいませ。
●**アンティグラビティ（ハンモックヨガ）**→無料／一部有料1回550円（税込）　●**SUPヨガ**→無料
●**大人のバレエエクササイズ**→1回550円（税込）
●事前予約のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。予めご了承ください。