

	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	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	グループファイト 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	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 斎藤 50名	ユアバウンド 12:20~13:05 斎藤 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	ショート(10分) 12:30~12:40		シンブルエアロ 12:30~13:20 永田 80名	マキ美Body 13:30~13:50	スィム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24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 (ご自由にお試しください)	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 グループファイト 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	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	コアトレ 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	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	Make 美Body 13:30~13:50		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 ベアシック (初級) KANI★KANI 7名	ショート(10分) 14:30~14:40	キャンドルヨガ 13:45~14:45 パラエティ 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(こ) 40名	ユアバウンド 14:45~15:30 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	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		SUPヨガ 14:20~15:00 山本 8名	14:00 RADICAL FIGHTONZ ムガダンス 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 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 (ご自由にお試しください)	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			バーオソル BARREAU SOL 15:50~16:35 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)		ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名			15:00 フリータイム リラックス温床浴 16:30~18:30 30名 (ご自由にお試しください)														
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)																						
17:00																									
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 MEGADANZ ムガダンス 19:20~20:05 大城 80名	ユアバウンド 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 橋原 80名	ビューティーピラティス 19:10~19:55 森 30名	シックスバック 19:30~19:50	SUPヨガ 19:10~19:50 後明 8名										
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 20:00~21:00 ベアシック (初級) 森田 7名	シックスバック 19:30~19:50			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	シヴァラージャヨガ 20:10~20:55 YOU 30名	アスリート 20:30~20:50	SUPヨガ 20:00~20:40 後明 8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 20:20~21:05 (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 グループファイト 20:20~21:05 KANI★KANI 80名	リラックソヨガ 21:05~21:50 大塚 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	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												
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																							
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。
  - レッスントイ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。

# プログラム内容

	時間	強度	内容	
エアロ系	シンプルエアロ	50分	基本動作を中心としたクラス。エアロビクス初めての方はこちらから。	
	シェイプエアロ	50分	★★～★★★★ 様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。	
	シンプルステップ	50分	★ ステップ台の昇降を中心としたクラス。ステップ初めての方はこちらから。	
	シェイプステップ	50分	★★～★★★★ ステップ昇降に様々なアレンジを加えたクラス。下半身引き締めたい方向け。	
	ダンス系	入門フラダンス	50分	基本となる手の動きから足の動きまで、一つ一つ練習していきます。
		フラダンス	60分	★ フラダンスの基本を学ぶクラス。
		初めてHIP-HOP	50分	HIP-HOPの基本の体・足の動きをゆっくり習得するクラス。
		ディスコ	45分	70' / 80' の音楽を使い定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたクラス。
		ZUMBA	45分	★～★★ 世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。
		●メガダンス	45分	★～★★ 世界のダンスを集結したメガ級の楽しさを提供するダンスプログラム。
スタジオ 筋コン系	●ユーバウンド	45分	★★～★★★★ トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。	
	STRONG by ZUMBA	45分	★★★ パンチ・キック等の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	
	インターバルトレーニング	45分	★★～★★★★ 有酸素運動と筋強化(スクワット・プッシュアップ等)を組み合わせたインターバルクラス	
	●ラディカルパワー	45分	★～★★★★ 専用のバーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。	
	●ファクター エフ	30分	★～★★★★ サスペンションストラップを使用した自重トレーニングを行うプログラム。	
■グループファイト	45分	★★～★★★★ 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エクササイズ。		
ヨガ系	ストレッチヨガ	50分	★ 全身のストレッチを中心としたヨガを行うクラス。	
	ヨガ	50分	★～★★ ヨガの基本ポーズを行なうクラス。	
	ヨガ&ピラティス	50分	★～★★ ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。	
	■グループセンタージー	50分	★～★★ ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。	
調整系	バーオソル	45分	★～★★ 床の上のバーレッスン。座ったり寝た状態でバレエの動きを行うクラスです。	
	太極舞	45分/50分	★ 太極拳、中国武術をゆっくりとした音楽に合わせて行ないます。	
	カキラ	60分	★ 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。	
	バレトン	45分	★～★★ バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上などに効果的。	
	ウェーブストレッチ	40分	👉 ウェーブリングを使用して足裏から全身をほぐします。	
美ナール	キャンドルヨガ	45分/60分	★ キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラックス効果あり。ストレス解消したい方向け。	
	美脚/美尻ヨガ	45分/60分	★～★★ 脚を引き締める、お尻を締めるアーサナを中心にいきます。下半身を引き締めたい方向け	
	バレエストレッチ	45分	★～★★ バレエレッスンで行うストレッチを行います。股関節周りの柔軟性を高めたい方向け。	
	陰陽ヨガ	45分	★～★★ 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します。	
	骨盤ケア	45分	★ 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。	
	エンハンスパワー	60分	★★～★★★★ 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。	
	エンハンスベーシック	60分	★～★★ ヨガの基本アーサナ(ヨガのポーズ)と深いリラクゼーションポーズを組み合わせたクラス	
	NEW! ベーシックヨガ	45分	★～★★ ヨガの基本ポーズを中心に行います。ヨガをゆったり楽しみたい方に。	
	NEW! シヴァラージャヨガ	45分	★～★★ 緊張と弛緩のポーズを繰り返しながら身体に溜まった毒を排出します。スッキリしたい方に。	
	NEW! 瞑想ストレッチヨガ	60分	★ ヨガの瞑想とストレッチを行うクラス。ゆったり自分と向き合いたい方に。	
	NEW! 美姿勢ストレッチ	60分	★～★★ ストレッチにより筋肉の緊張を緩め体の歪みを整えます。美しい姿勢をめざす方に。	
	リラックスヨガ	45分/60分	★ ストレッチを中心としたクラス。初めての方はこちらから。リラックスしたい方向け。	
	ホット カキラ	45分	★ 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。	
	ヨガ&ピラティス	45分/60分	★～★★ ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。	
	ウェーブ&ヨガ	45分	★～★★ ウェーブリングを使用して足裏、背中、腰をほぐし、ヨガのポーズも行います。	
デトックスヨガ	45分	★★～★★★★ ヨガの基本ポーズ様々行ない、代謝を高め老廃物を出しやすい身体に。		
パワーヨガ	45分	★★★ 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。		
ビューティーピラティス	45分	★★ 女性専用プログラム。ピラティス動作を行なう事でインナーマッスルを鍛えます。		
ハンモック	ベーシック(初級)	60分	★★ 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。	
	ミドル(中級)	60分	★★～★★★★ 様々なハンモックを使ったポーズを、もっと楽しみたい方、ハンモックに慣れた方向け。	
	アドバンス(中級～上級)	60分	★★★ 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。)	
	リストラティブ(ストレッチ)	60分	👉～★ ハンモックを床に近い位置まで下げ、ストレッチをメインに行うクラス。リラックスしたい方向け	
	オープン(初～中級)	60分	★～★★ ベーシック・ミドル・アドバンスを組み合わせたクラス。	
ジム	コンディショニング	20分	★～★★ バランス能力向上・機能改善を目的としたクラス。	
	アスリート	20分	★★★ 瞬発力・俊敏性を向上させるクラス。	
	ショート10分	10分	★ 初めての方、少しでもトレーニングしたい方。このクラスからどうぞ!	
	ゆる・トレ(ビギナー)	20分	★ サスペンションを使いストレッチから日常の動作に連動した全身運動を行います。	
	美脚・美尻トレ	20分	★★ スッキリしたレッグライン・ヒップアップを目指すクラス。	
	コア・トレ(ベーシック)	20分	★★	
	見せる上半身(ベーシック)	20分	★★ 部位別に、運動強度を変化させながらトレーニングを行っていきます。	
	足腰鍛えよう(ベーシック)	20分	★★	
	Make 美Body(チャレンジ)	20分	★★★ クイナックスを使って、気になる部分をシェイプしていきます。	
	楽しくサーキット(チャレンジ)	20分	★★★ 様々な道具を使い運動能力向上を目的に体を動かします。	
シックスパック	10分/20分	★★★ 腹筋を中心に鍛えます。お腹周りの引き締め効果あり!!!		
プール	SUPヨガ	40分	★～★★ プールに浮かんだボード上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニングの効果もあります。	
	アクアウォーキング	45分	★～★★ 音楽に合わせて水中歩行するプログラム。	
	ウォーキング	30分	👉～★ 浮力・抵抗を感じながらの水中歩行をするプログラム。	
	アクアビクス	45分	★～★★ 音楽に合わせて水中運動するプログラム。	
	泳法	45分	👉 水中での呼吸法・浮き方・立ち方・バタ足などの基礎練習をします。	
	ドリルスイムクロール・背泳ぎ	45分	★ 全体的な基本を身に着け、25m完泳を目指します。	
	ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	★★	
	スイム&ウォーク	45分	★★～★★★★ 『およぐ』『あるく』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼を目指します。	
	スイムディスタンス45	45分	★★★ インターバルトレーニングを中心に、持久力の向上を目指します	
プライベートレッスン	50分	👉～★★★★ 有料レッスンプログラム 1回 3,000円(税抜)		