

	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 10:15~11:00 岩崎 35名			ウォーキング 10:15~10:45 斎藤 24名	ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 森田 35名		かんたん アクアビクス 10:15~11:00 KOZUE 40名		MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 40名		ベーシックヨガ 10:30~11:15 yuki 15名		ZUMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 40名				MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 藤原 40名				かんたん アクアビクス 10:30~11:15 近藤 30名				
11:00	CENTERGY グループセンタージー 11:30~12:20 KANI★KANI 35名★			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 11:35~12:20 森田 40名★				M fight グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 40名★		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24名			女性限定♡ 美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名		スイム ディスタンス45 11:15~12:00 斎藤 24名					かんたん アクアビクス 11:30~12:15 近藤 30名	Balletone バレトン 11:15~12:00 永田 40名	ベーシックヨガ 11:25~12:10 仲村 15名		※クイナックス 当面の間、 休止とさせていただきます。
12:00							はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名																		
13:00					フラダンス 12:50~13:35 松本 40名	リラックスヨガ 12:45~13:30 YUKO 15名			シンプルエアロ 12:45~13:30 山内 40名★				UBOUND ユーバウンド 13:00~13:45 武藤 35名		ヨガ&ピラティス 13:15~14:00 高橋 15名		スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24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。
14:00							シェイプアップ アクアビクス 13:45~14:30 横家 40名																		
15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:00 ベーシック (初級) 森田 7名			ピラティス 15:05~15:50 森田 35名				美姿勢ストレッチ 14:00~14:45 MINORI 35名				POWER エレメント(10分) 14:30~14:40		ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名										
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	UBOUND ユーバウンド 19:30~20:15 MINORI 35名★	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 19:40~20:25 ベーシック (初級) 森田 7名			MEGADANZ メガダンス 19:00~19:45 大城 40名★	女性限定♡ 美脚ヨガ 19:15~20:00 yuki 15名			POWER ラディカルパワー 19:30~20:15 今井 正登 39名★				FACTOR F ファクターエフ サスペンション 19:00~19:30 よっしー14名★												
20:00	ZUMBA ズンバ 20:45~21:30 森田 40名★			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	M fight グループファイト 20:15~21:00 武藤 40名★	美姿勢ストレッチ 20:30~21:15 MINORI 15名			シンプルステップ 20:45~21:30 高橋 35名★		リラックスヨガ 20:30~21:15 yuki 15名		X55 20:00~20:45 武藤 30名★	エンハンス パワー 20:00~20:45 相崎 15名											
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)

※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。

※クイナックス
当面の間、
休止とさせていただきます。

※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)

※リンバストレッチ予約方法 クラス
開始3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15名)

※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(朝1本目のレッスン除く)

- マークは人数制限がある為、当日にこまめに頂いてから、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。
- レッスント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ホットヨガ(有料1回330円[税込])、ハンモック(無料/一部有料1回550円[税込])、SUPヨガ(無料)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。