

# フィットネスクラブ ハーブ タイムテーブル

2017年7月～8月

	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 50	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ストレッチ 10:30~11:30 (ハンモック) KANI★KANI 7	見える上半身 10:40~11:00 斎藤 24	ウォーキング 10:30~11:00 斎藤 24	ヨガ&ピラティス 10:15~11:05 森田 50	パワーヨガ 10:20~11:05 鎌倉 30	ゆる・トレ 10:30~10:50	アクアビクス 10:15~11:00 長谷川 40	RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 10:20~11:05 酒井 80	デトックスヨガ 10:10~10:55 yuki 30	Make 美Body 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	10:00 ZUMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 80	ANTIGRAVITY ファンダメンタル 1 10:15~11:15 (ハンモック) KANI★KANI 7	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	RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 篠原 80	シンプルヨガ 10:10~10:55 榑原 30	コア・トレ 10:40~11:00	ウォーキング 10:30~11:00 吉田 24	RADICAL FITNESS FACTORF ファクターエフ 10:30~11:00 よっしー 24	ANTIGRAVITY ファンダメンタル 1 10:20~11:20 (ハンモック) KANI★KANI 7		
11:00	シェイプエアロ 11:30~12:20 関屋 80		ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15~12:00 斎藤 24		ZUMBA ズンバ 11:20~12:05 森田 80	♡女性限定♡ ビューティーヨガ 11:25~12:10 yuki 30	コア・トレ 11:40~12:00	スイム ディスタンス45 11:15~12:00 中西 24	fight グループファイト 11:20~12:05 KANI★KANI 80	シンプルヨガ 11:15~12:00 森 幸子 30	コア・トレ 11:40~12:00	ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24	11:00 RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 11:20~12:05 中村(広) 50		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	シェイプステップ 11:20~12:10 篠原 50	♡女性限定♡ ビューティーヨガ 11:15~12:00 榑原 30	楽しくサーキット 11:40~12:00	アクアビクス 11:15~12:00 近藤 40	カキラ (関節ほぐし体操) 11:30~12:30 仲村 50	見える上半身 11:20~11:40	アクアビクス 11:20~12:05 永田 25	
12:00	CENTERGY グループセンタージー 12:40~13:30 KANI★KANI 50	太極舞 12:30~13:20 菊田 30	コア・トレ 13:00~13:20		ストレッチヨガ 12:20~13:10 高橋 50	リラックスヨガ 12:30~13:15 yuki 30		はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24	RADICAL FITNESS POWER ラディカルパワー 12:25~13:10 おだ 30	下半身すっきりヨガ 12:20~13:05 山内 純 30			12:00 入門 フラダンス 12:15~13:15 若原 80				シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80	リラックスヨガ 12:20~13:05 MAYUMI 30		Make 美Body 13:00~13:20	プライベート レッスン 13:00~13:50	バレトン 12:50~13:35 永田 30		
13:00	fight グループファイト 13:50~14:35 中村(広) 80	ANTIGRAVITY ファンダメンタル 2 14:00~15:00 (ハンモック) 操神 7	足腰鍛えよう 14:00~14:20		フラダンス 13:25~14:25 松本 80	デトックスヨガ 13:35~14:20 YUKO 30	楽しくサーキット 13:30~13:50		シンプルエアロ 13:30~14:20 山内 純 80			アクアビクス 13:15~14:00 永田 40	13:00 はじめて HIP-HOP 13:30~14:20 SATOSHI 80				DISCO 13:35~14:20 森田 80					デトックスヨガ 13:00~13:45 仲村 30		
14:00	RADICAL FITNESS FACTORF ファクターエフ 15:10~15:40 おだ 24	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ストレッチ 15:20~16:20 (ハンモック) 森田 7		アクアビクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 25	RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 14:45~15:30 よっしー 50	リラックスヨガ 14:40~15:25 YUKO 30			カキラ (関節ほぐし体操) 14:40~15:40 仲村 50		ゆる・トレ 15:00~15:20		14:00 シェイプエアロ 14:40~15:30 鎌倉 80		コア・トレ 14:15~14:35	アクアビクス 14:15~15:00 内海 40	DISCO 14:35~15:20 森田 80	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ストレッチ 14:15~15:15 (ハンモック) KANI★KANI 7				シンプルエアロ 14:00~14:50 永田 80	リラックスヨガ 14:10~14:55 佐藤 30	
15:00		ANTIGRAVITY ファンダメンタル ストレッチ 15:20~16:20 (ハンモック) 森田 7																						
16:00	レッスン 表記 レッスン名 時間 インストラクター 定員								レッスン 表記 レッスン名 時間 インストラクター 定員								レッスン 表記 レッスン名 時間 インストラクター 定員							
17:00																								
18:00	RADICAL FITNESS FACTORF ファクターエフ 19:10~19:40 よっしー 24																							
19:00	骨盤体操 19:00~19:30 上山 30		ゆる・トレ 19:30~19:50		RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 19:20~20:05 大城 80	ウエストすっきりヨガ 18:45~19:30 yuki 30	コア・トレ 19:20~19:40		RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 19:10~19:55 中村(広) 50	ヨガ&ピラティス 19:00~19:50 高橋 30	楽しくサーキット 19:30~19:50		19:00 ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 篠原 80	♡女性限定♡ ビューティーピラティス 19:10~19:55 森 30	足腰鍛えよう 19:30~19:50	プライベート レッスン 19:00~19:50	RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 18:30~19:15 中西 80	ウエストすっきりヨガ 18:10~18:55 森 30	楽しくサーキット 18:30~18:50					
20:00	シンプルエアロ 20:05~20:55 関屋 80	ANTIGRAVITY ファンダメンタル ストレッチ 20:00~21:00 (ハンモック) 森田 7	足腰鍛えよう 20:30~20:50		fight グループファイト 20:20~21:05 向陽 80	引き締めヨガ 19:50~20:35 tenco 30		ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:00~20:45 吉田 24	シンプルステップ 20:15~21:05 高橋 50		Make 美Body 20:30~20:50		20:00 シェイプエアロ 20:15~21:05 篠原 80	デトックスヨガ 20:10~20:55 YOU 30	コア・トレ 20:30~20:50			RADICAL FITNESS FACTORF ファクターエフ 20:45~21:15 おだ 24	デトックスヨガ 20:20~21:05 大塚 30					
21:00	ZUMBA ズンバ 21:15~22:00 森田 80	CENTERGY グループセンタージー 21:20~22:10 小野塚 30		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 21:00~21:45 小田 24	シェイプエアロ 21:20~22:10 永田 80	リラックスヨガ 20:55~21:40 tenco 30	見える上半身 21:00~21:20		RADICAL FITNESS POWER ラディカルパワー 21:25~22:10 今井 正登 30			スイム ディスタンス45 21:00~21:45 吉田 24	21:00 RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 21:25~22:10 よっしー 50	リラックスヨガ 21:15~22:00 あさこ 30										
22:00																								
23:00																								



●レッスンはご予約が必要なものもございます。  
 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。  
 ●ホットヨガ・美ナール会員様で、ホットヨガ・アンティグラビティのご予約に  
 つきましては、事前予約が必要となります。  
 ●担当インストラクター横の数字は各クラスの定員を示しています。