フィットネスクラブ　ハーブ　タイムテーブル

2018年7月8月

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
シンプルステップ 10:20～11:10 岩崎 56名 予	ウェストすっきりヨガ 10:30～11:15 森 30名 予 ¥	見せる上半身 10:30～10:50	ウォーキング 10:30～11:00 斎藤 24名
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
CENTERGY グループセンタージー 12:40～13:30 KANI☆KANI 50名 予	太極舞 12:20～13:10 菊田 30名 予	ショート（10分） 12:30～12:40	
RADICAL FITNESS FACTORE ファクターエフ 13:50～14:20 おだ 24名 予	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 予 ¥	足腰鍛えよう 13:30～13:50	
NEW! ストレッチヨガ 14:45～15:35 yuki 50名 予	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20～16:20 ベーシック（初級） 森田 7名 予 ¥		アクアビクス 14:30～15:15 佐藤(こ) 40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）	
	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 18:45～19:45 オープン（初～中級） 中野 7名 予 ¥	見せる上半身 18:40～19:00	
シンプルエアロ 19:10～20:00 関屋 80名		シックスパック 19:30～19:50	
RADICAL FITNESS POWER ラディカルパワー 20:15～21:00 今井正登 39名 予	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 20:00～21:00 ベーシック（初級） 森田 7名 予 ¥	足腰鍛えよう 20:30～20:50	アクアビクス 20:00～20:45 永田 25名
ZUMBA ズンバ 21:20～22:05 森田 80名	カキラ 21:20～22:10 仲村 30名 予		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 21:00～21:45 小田 24名

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
ヨガ＆ピラティス 10:15～11:05 森田 50名 予	NEW! ♡女性限定♡ バレエストレッチ 11:00～11:45 中野 30名 予 ¥	ゆる・トレ 10:30～10:50	アクアビクス 10:15～11:00 野原 40名
ディスコ 11:20～12:05 森田 80名		シックスパック（10分） 11:10～11:20	スイム ディスタンス45 11:15～12:00 中西 24名
ストレッチヨガ 12:20～13:10 高橋 50名 予	デトックスヨガ 12:10～12:55 まゆみ 30名 予 ¥	ショート（10分） 11:50～12:00	はじめよう プール 12:15～13:00 中西 24名
フラダンス 13:25～14:25 松本 80名	NEW! 美尻ヨガ 13:35～14:20 YUKO 30名 予 ¥	楽しくサーキット 13:30～13:50	
RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 14:45～15:30 操神 50名 予	リラックスヨガ 14:40～15:40 YUKO 30名 予 ¥	足腰鍛えよう 15:00～15:20	NEW! SUPヨガ 14:20～15:00 CHISA 8名 予 ¥ / NEW! SUPヨガ 15:10～15:50 CHISA 8名 予 ¥
バーオソル BARREAUSOL 15:50～16:35 操神 50名 予	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）	※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	
	NEW! ♡女性限定♡ 美脚ヨガ 18:45～19:30 yuki 30名 予 ¥	見せる上半身 18:40～19:00	NEW! SUPヨガ 18:20～19:00 CHISA 8名 予 ¥
RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 19:20～20:05 大城 80名	NEW! バレエストレッチ 19:50～20:50 中野 30名 予 ¥	コア・トレ 19:30～19:50	NEW! SUPヨガ 19:20～20:00 CHISA 8名 予 ¥
CENTERGY グループファイト 20:20～21:05 KANI☆KANI 80名		シックスパック 20:30～20:50	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:15～21:00 近藤 24名
シェイプエアロ 21:20～22:10 永田 80名	リラックスヨガ 21:05～21:50 大塚 30名 予 ¥		

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
RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 10:15～11:00 酒井 80名	NEW! 美脚ヨガ 10:30～11:15 森 幸子 30名 予 ¥	NEW! コンディショニング 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
CENTERGY グループファイト 11:15～12:00 KANI☆KANI 80名	NEW! キャンドルヨガ 11:35～12:20 yuki 30名 予 ¥	コア・トレ 11:30～11:50	ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15～12:00 斎藤 24名
ヨガ＆ピラティス 12:15～13:05 山内 純 50名 予		ショート（10分） 12:30～12:40	
シンプルエアロ 13:20～14:10 山内 純 80名	NEW! 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 予 ¥	Make 美Body 13:30～13:50	アクアビクス 13:15～14:00 永田 40名
カキラ（関節ほぐし体操） 14:30～15:30 仲村 50名 予	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:45～15:45 オープン（初～中級） 中野 7名 予 ¥	ゆる・トレ 15:00～15:20	NEW! SUPヨガ 14:20～15:00 後明 8名 予 ¥ / NEW! SUPヨガ 15:10～15:50 後明 8名 予 ¥
ウェーブストレッチ 15:50～16:30 森田 24名 予		※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）	
RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 19:10～19:55 よっしー50名 予	ヨガ＆ピラティス 19:00～19:45 高橋 30名 予 ¥	楽しくサーキット 19:30～19:50	
シンプルステップ 20:15～21:05 高橋 56名 予	エンハンスパワー 20:00～21:00 相崎/北野（第3週のみ） 30名 予 ¥	NEW! アスリート 20:30～20:50	アクアビクス 20:00～20:45 永田 25名
RADICAL FITNESS POWER ラディカルパワー 21:25～22:10 おだ 39名 予	NEW! ♡女性限定♡ キャンドルヨガ 21:15～22:00 yuki 30名 予 ¥		スイム ディスタンス45 21:00～21:45 近藤 24名

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
ZUMBA ズンバ 10:15～11:00 寺内 80名		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名
ウェーブストレッチ 11:15～12:00 寺内 24名 予	パワーヨガ 11:00～11:45 鎌倉 30名 予 ¥	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
はじめて HIP－HOP 12:15～13:05 SATOSHI 80名	NEW! ♡女性限定♡ 美脚ヨガ 12:10～12:55 鎌倉 30名 予 ¥	シックスパック（10分） 12:30～12:40	
シェイプエアロ 13:20～14:10 鎌倉 80名	エンハンスリラックスヨガ 13:30～14:30 相崎（2,4週）北野（1,3,5週） 30名 予 ¥	コア・トレ 13:30～13:50	スイム＆ウォーク 13:00～13:45 中西 24名
入門 フラダンス 14:25～15:25 若原 80名	NEW! キャンドルヨガ 15:00～16:00 高橋 30名 予 ¥	ショート（10分） 15:00～15:10	アクアビクス 14:15～15:00 内海 40名
			プライベートレッスン 15:30～16:20 予 ¥
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）		※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	
	♡女性限定♡ ビューティーピラティス 19:10～19:55 森 30名 予 ¥		NEW! SUPヨガ 19:10～19:50 後明 8名 予 ¥
ZUMBA ズンバ 19:15～20:00 篠原 80名		シックスパック 19:30～19:50	NEW! SUPヨガ 20:00～20:40 後明 8名 予 ¥
シェイプエアロ 20:15～21:05 篠原 80名	デトックスヨガ 20:10～20:55 YOU 30名 予 ¥	NEW! アスリート 20:30～20:50	
CENTERGY グループセンタージー 21:25～22:15 小野塚 50名 予	リラックスヨガ 21:15～22:15 YOU 30名 予 ¥		

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
RADICAL FITNESS MEGADANZ メガダンス 10:15～11:00 篠原 80名	NEW! 陰陽ヨガ 10:10～10:55 榊原 30名 予 ¥	NEW! コンディショニング 10:30～10:50	アクアビクス※ 10:15～11:00 近藤 40名
シェイプステップ 11:20～12:10 篠原 56名 予	NEW! ♡女性限定♡ 骨盤ケア 11:15～12:00 榊原 30名 予 ¥	コア・トレ 11:30～11:50	アクアビクス※ 11:15～12:00 近藤 40名
シンプルエアロ 12:30～13:20 永田 80名 予	NEW! キャンドルヨガ 12:15～13:15 まゆみ 30名 予 ¥	※土曜日の朝に開講致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出来ません。	
RADICAL FITNESS POWER ラディカルパワー 13:40～14:25 今井 正登 39名 予	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00～15:00 ベーシック（初級） KANI☆KANI 7名 予 ¥	Make 美Body 13:30～13:50	
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 予 ¥	ショート（10分） 14:30～14:40	※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）
ウェーブストレッチ 15:50～16:30 森田 24名 予			
	NEW! ♡女性限定♡ キャンドルヨガ 18:10～18:55 森 30名 予 ¥		アクアウォーキング 18:15～19:00 おだ 24名
RADICAL FITNESS FACTORE ファクターエフ 18:40～19:10 よっしー 24名 予			
CENTERGY グループファイト 19:30～20:15 KANI☆KANI 80名	パワーヨガ 19:15～20:00 森 30名 予 ¥	シックスパック 19:30～19:50	
RADICAL FITNESS UBOUND ユーバウンド 20:35～21:20 よっしー 50名 予	デトックスヨガ 20:20～21:05 大塚 30名 予 ¥	NEW! アスリート（10分） 20:30～20:40	

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
シンプルエアロ 10:15～11:05 永田 80名	ホットカキラ 10:20～11:05 仲村 30名 予 ¥	※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）	
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 予 ¥		
ヨガ 12:30～13:30 仲村 50名 予	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）	Make 美Body 13:00～13:20	アクアビクス 12:45～13:30 永田 40名
RADICAL FITNESS POWER ラディカルパワー 14:00～14:45 おだ・今井 39名 予	NEW! キャンドルヨガ 13:45～14:45 バラエティ 30名 予 ¥	シックスパック（10分） 13:50～14:00	
		コア・トレ 14:40～15:00	NEW! SUPヨガ 15:00～15:40 CHISA 8名 予 ¥
バラエティ（別紙） 15:10～15:55 バラエティ（別紙）	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）		NEW! SUPヨガ 16:00～16:40 CHISA 8名 予 ¥
※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			

【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≫

●予 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のご案内≫

●ホットヨガ会員様・美ナーレ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]アンティグラビティー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。