

	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	定員 20名 リフレッシュ体操 10:40~11:00 KANI★KANI	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 FITNESS MEGADANZ マガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	ベースックヨガ 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	ドリルスイム クロール・背泳ぎ 10:15~11:00 斎藤 24名	RADICAL FITNESS MEGADANZ マガダンス 10:15~11:00 篠原 80名	ゆる・トレ 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	Make 美Body 10:30~10:50					10:00	
11:00	シェイプエアロ 11:30~12:20 関屋 80名	みんなで腹筋 11:40~12:00 中村(広)	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	スイム デスタンス45 11:15~12:00 中西 24名	グループファイト 11:15~12:00 KANI★KANI 80名	パワーヨガ 11:35~12:20 森 幸子 30名	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	11:00 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 篠原 56名	コア・トレ 11:30~11:50	アクアピクス※ 11:15~12:00 近藤 40名	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				11:00	
12:00	CENTERGY グループセンタージ 12:40~13:30 KANI★KANI 50名		Make 美Body 12:10~12:30		ストレッチヨガ 12:20~13:10 高橋 55名		はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名	ユーバウンド 12:20~13:05 美藤 50名		ショート(10分) 12:10~12:20		12:00 はじめて HIP-HOP 12:15~13:05 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		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 (ご自由にお試ください)			アクアピクス 12:45~13:30 永田 40名	12:00	
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	楽しくサーキット 13:30~13:50		シンプルエアロ 13:20~14:10 山内 純 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 13:30~14:30 リストタイプ (ストレッチ) 中野 7名	Make 美Body 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 13:20~14:20 若原 80名	エンハンス ベーシック 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	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ (初級) KANI★KANI 7名	エンハンスパワー 13:45~14:45 相崎(2,4,5週) / 北野(1,3週) 30名	美脚・美尻トレ 13:50~14:10			13:00	
14:00	ストレッチヨガ 14:45~15:35 yuki 55名		アクアピクス 14:30~15:15 佐藤(こ) 40名		ユーバウンド 14:45~15:30 今村 50名	リラックソグ 14:45~15:40 YUKO 30名	足腰鍛えよう 15:00~15:20	カキラ (関節ほぐし体操) 14:30~15:30 仲村 50名	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 FITNESS FAKTOR エフ 14:45~15:15 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 (中級) KANI★KANI 7名	ショート(10分) 14:30~14:40				14:00	
15:00								ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名				15:00							ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名						15:00
16:00																									16:00
17:00																									17:00
18:00																									18:00
19:00																									19:00
20:00																									20:00
21:00																									21:00
22:00																									22:00
23:00																									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。