

ハーブオープン！2周年イベント タイムテーブル

～ラディカルマスタートレーナー登場！～

～ハンモックエアバー・ピラティス体験会～

～GWをエンジョイ！～

～人気プログラムDAY！～

5月3日 金曜日・祝

5月4日 土曜日・祝

5月5日 日曜日

5月6日 月曜日・祝

スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール
10:00 ZUMBA ズンバ 10:15～11:00 寺内 80名		RADICAL FACTOR エアバー 10:30～11:00 5名		RADICAL MEGADANZ メガダンス 10:15～11:00 篠原 80名	女性限定 骨盤ケアヨガ 10:30～11:30 藤原 30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		CENTERGY グループセンター KANI★KANI 10:15～11:00 50名		美脚・美尻トレ 10:30～10:50	
11:00 SPECIAL! UBOUND ユーバウンド 11:30～12:30 中畑 50名	ウェーブ&ヨガ 11:20～12:05 寺内 30名	足腰きたえよう 11:30～11:50		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	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		fight グループファイ 中村(広) 11:20～12:05 80名	ビューティ ピラティス 11:00～12:00 森(江) 30名		
12:00 X55 13:00～14:00 中畑 56名	エンハンス ベーシック 12:40～13:40 北野 30名			シンプルエアロ 12:30～13:20 永田 80名	瞑想ストレッチ 12:00～13:00 まゆみ 30名			ヨガ 12:30～13:30 仲村 50名		フリータイム リラクゼーション 12:30～13:30 30名 (ご自由にお試し ください)	ゲーム 13:00～13:30	ユーバウンド 今村 12:25～13:10 50名			
14:00 RADICAL POWER ラディカルパワー 14:30～15:15 おだ 39名	ヨガ&ピラティス 14:15～15:15 高橋 30名	ゆる・トレ 14:00～14:20	アクアピクス 14:15～15:00 内海 40名	ラディカルパワー 13:40～14:25 今井 正登 39名	ハンモックヨガ 14:00～15:00 エアバー (初・中級) 中野 7名	ゲーム 14:30～15:00		ZUMBA ズンバ 14:30～15:15 牧野 80名		エンハンスパワー 13:45～14:45 北野 30名	美脚・美尻トレ 13:50～14:10	ZUMBA 13:40～14:40 上間 25名	ベーシック ピラティス 13:00～14:00 yuki 30名	RADICAL FACTOR エアバー 13:15～13:45 5名	
15:00				ハンモックヨガ 15:15～16:15 ピラティス (初・中級) 中野 7名				インターバル トレーニング 15:30～16:15 牧野 50名				STORONG by ZUMBA® 15:25～16:25 上間 25名	リラクゼーション 14:30～15:30 yuki 30名		アクアピクス 14:00～14:45 佐藤(こ) 40名
16:00	フリータイム リラクゼーション 16:00～18:00 30名 (ご自由にお試 しください)	ストレッチボール 16:15～16:30		ウェーブストレッチ 15:45～16:25 森田 30名				フリータイム リラクゼーション 15:00～18:00 30名 (ご自由にお試 しください)		ゆる・トレ 15:30～15:50	SUPヨガ 15:30～16:10 CHISA 8名		フリータイム リラクゼーション 16:00～18:00 30名 (ご自由にお試 しください)		
17:00															
18:00															
19:00															

* インストラクターの都合によりレッスン内容、担当者が変更する場合もございます。予めご了承くださいませ。
★やさしい ★★ややきつい ★★★きつい (難易度及び強度)

スタジオ SHINE	強度	内容
ZUMBA	★~★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします
ユーバウンド	***~****	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身強化を向上させるプログラム
X55	★~★★★	刺激的な曲に合わせてステップ台、ウェイトを使用して全身を鍛えます
ラディカルパワー	★~★★★	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
メガダンス	★~★★	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
シェイプステップ	***~****	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
シンプルエアロ	はじめて	基本動作を中心としたクラス。エアロピクス初めての方はこちらから
ディスコ70's 80's	★~★★	華やかなミラーボールの中、70's 80'sのディスコ曲に合わせてダンス!
ウェーブストレッチ	はじめて	ウェーブリングを使用して足裏から全身をほぐします
バレトン	★~★★	バレエ・ヨガ・フィットネス要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上に効果的
ヨガ	★~★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス
インターバルトレーニング	***~****	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
グループセンター	★~★★	ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬を健康増進のためのクラス
グループファイ	***~****	ハンチ・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
STRONGbyZUMBA	★★★	ハンチ・キック等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

スタジオ 美ナーレ	強度	内容
ウェーブ&ヨガ	★~★★	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
エンハンスベーシック	★~★★	ヨガの基本アサナ(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
ヨガ&ピラティス	★~★★	ヨガとピラティスを融合したクラス。身体機能・バランス能力を高めます
骨盤ケアヨガ	★	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
瞑想ストレッチ	★	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
デトックス	***~****	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
エンハンスパワー	***~****	強度の高いアサナ(ヨガのポーズ)で自己パフォーマンスを向上させます
ビューティピラティス	★★	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を鍛えます
ベーシック	★~★★	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
リラクゼーション	★	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。リラクゼーション向け
ハンモックエアバー	***~****	バレエのテクニックを用いたハンモッククラス。姿勢改善・脚の引き締め効果大!
ハンモックピラティス	***~****	ハンモックを使ってピラティスを行います。姿勢改善・体幹安定効果あり。

クイナックス	強度	内容
足腰鍛えよう	★★	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
ゆる・トレ	★	サスペンションを使いストレッチから日常の動作に運動した全身運動を行います
コア・トレ	★★	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
Make 美Body	***	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
美脚・美尻トレ	★★	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
ファクターエフ	***~****	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
ストレッチボール	はじめて	ストレッチボールを使って身体をほぐします
ハンモック体験	★~★★	ハンモックヨガに興味がある方におすすめ! 逆転ポーズはしません
ゲーム	はじめて	皆様がクジを引いてメニューを決めトレーニングします

プール	強度	内容
アクアピクス	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム
SUPヨガ	★~★★	プールに浮かんだボードの上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニング効果あり

《レッスンプログラムのご案内》

当日予約機での予約が必要となります。
但し、アクアピクスは、レッスン開始15分前からプールサイドにて参加チケットを配布致します。
ホットヨガ・ハンモックヨガ・SUPヨガは2周年イベント期間中は無料となります。
4/7(日)AM11:00から1階フロントあるいはお電話 (0568-65-6575) にて予約開始となります。 * 定員一杯になり次第受付終了となります
事前予約プログラム: 5/3(金)ユーバウンド・X55 5/4(土)ハンモックヨガ(エアバー・ピラティス) 5/6(月)ZUMBA®・STRONGbyZUMBA®
※ご予約はご本人様のみとなります(家族代理・友達代理のご予約はお断りいたします。)

* ハーブ会員様限定イベントとなります。ビジター様の参加はできません。
* デイタイム会員様は、2周年イベント期間中5/3(金・祝)~5/6(月・祝)の17:00以降及び、5/5(日)のご利用は、スタジオ(シャイン・美ナーレ)ストレッチマット、更衣室、スパエリアのみの利用となります。
* ホットヨガ会員様は、スタジオ(シャイン)イベントのみ参加可。予約の際はフロントスタッフへ

* スペシャルインストラクターによる有料特別レッスン 1レッスン¥1,000(税抜) * 定員一杯になり次第受付終了となります
SPECIAL! 当日の有料特別レッスンを続けて受講(2レッスン)申し込みの場合、2レッスンは¥800(税抜)でご参加頂けます
<料金>1レッスン参加¥1,000(税抜) 当日続けての受講(2レッスン)¥1,800(税抜)
* キャンセル料 前日:参加費の50% 当日:参加費の100% 必要となりますので予めご了承ください。

★ 暗闇の中でいつもと違う空間をお楽しみ頂けます。

【営業のご案内】

5月3日~5月6日:10:00~19:00
(ジム・プールの利用は18:30終了)

