

	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	ほぐトレ 10:30~10:50	アクアピクス 10:15~11:00 野原 40名	RADICAL MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 80名	ベアシックヨガ 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	ほぐトレ 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 MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 篠原 80名	ほぐトレ 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										
11:00	シェイプエアロ 11:30~12:20 関屋 80名	定員 30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	シックスバック 11:10~11:30	スイム ディスタンス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	STRONG by ZUMBA 11:15~12:00 鎌倉 50名	ウェーブ&ヨガ 11:20~12:05 寺内 30名	足腰鍛えよう 11:30~11:50	スイム ディスタンス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	※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)						
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		RADICAL USOUND 12:10~12:20			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				シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80名		※土曜日の朝に開講致しま すアクアピクスは、同一内容 となりますので連続受講は出 来ません。	ヨガ 12:30~13:30 仲村 50名							
13:00	グループファイト 13:45~14:30 中村(広) 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 アドバンス (中級~上級) 探神 7名	美脚・美尻トレ 13:30~13:50	アクアピクス 14:00~14:45 佐藤(心) 40名	フラダンス 13:25~14:25 松本 80名	美尻ヨガ 13:35~14:20 YUKO 30名	コアトレ 13:30~13:50		シンプルエアロ 13:20~14:10 山内 純 80名	Make 美Body 13:30~13:50	アクアピクス 13:15~14:00 永田 40名	入門 フラダンス 13:20~14:20 若原 80名	エンハンス ベアシック 13:40~14:40 北野 30名					RADICAL POWER ラディカルパワー 13:40~14:25 今井 正登 39名		スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名	Make 美Body 13:30~13:50							
14:00	ストレッチヨガ 14:45~15:35 yuki 55名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベアシック (初級) 森田 7名			ユーバウンド 14:45~15:30 今村 50名	リラクソロジー 14:40~15:40 YUKO 30名			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	RADICAL FACTORY ファクターエフ 14:25~14:55 おた 5名	SUPヨガ 14:20~15:00 山本 8名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:45~15:45 オープン (初~中級) 中野 7名	美脚・美尻トレ 15:00~15:20				アクアピクス 14:15~15:00 内海 40名	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	ショート(10分) 14:30~14:40	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				
15:00					ピラティス 15:50~16:30 森田 50名	フリータイム リラクソロジー 16:00~18:00 30名 (ご自由にお試しく ださい)			ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名									プライベート レッスン 15:30~16:20										
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 18:45~19:45 オープン (初~中級) 中野 7名	Make 美Body 18:40~19:00		ユーバウンド 18:45~19:30 yuki 30名	ベアシック 18:45~19:30 yuki 30名			SUPヨガ 19:00~19:40 CHISA 8名	RADICAL USOUND 19:10~19:55 今村 50名	ヨガ&ピラティス 19:00~19:45 高橋 30名	楽しくサーキット 19:30~19:50																
20:00	RADICAL POWER ラディカルパワー 20:15~21:00 今井正登 39名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 20:00~21:00 ベアシック (初級) 森田 7名	美脚・美尻トレ 20:30~20:50	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	美姿勢ストレッチ 19:50~20:50 中野 30名	シックスバック 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	シックスバック 20:30~20:50	アクアピクス 20:00~20:45 永田 25名	シェイプエアロ 20:15~21:05 高橋 56名	美脚・美尻トレ 20:30~20:50															
21:00	ZUMBA ズンバ 21:20~22:05 森田 80名	ストレッチヨガ 21:20~22:10 yuki 30名		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 21:00~21:45 小田 24名	シェイプエアロ 21:20~22:10 永田 80名	ヨガ&ピラティス 21:05~21:50 大塚 30名			RADICAL POWER ラディカルパワー 21:25~22:10 おた 39名	キャンドルヨガ 21:15~22:00 yuki 30名	スイム ディスタンス45 21:00~21:45 近藤 24名	CENTERGY グループセンタージ 21:25~22:15 小野塚 50名	リラクソロジー 21:15~22:15 YOU 30名															
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)

**＜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。