

	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	リフレッシュ体操 10:15~10:35 定員 20名 KANI☆KANI 30名 みんなで腹筋 10:50~11:10 定員 30名		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 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・青泳ぎ 10:15~11:00 斎藤 24名	RADICAL MEGADANZ 10:15~11:00 篠原 80名	女性限定♡	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	NEW シェイプエアロ 11:30~12:20 関屋 80名	NEW RADICAL FACTOR ファクターエフ 11:30~12:00 中村(広) 9名		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	バリエストレッチ 11:00~11:45 中野 30名	シックスバック 11:10~11:30	スイム デスタンス45 11:15~12:00 中西 24名	グルーファイト 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・青泳ぎ 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	女性限定♡	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		※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		Make 美Body 12:10~12:30			デトックスヨガ 12:10~12:55 まゆみ 30名		はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名		RADICAL USOUND ユーバウンド 12:20~13:05 美藤 50名		ジョート(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			シンブルエアロ 12:30~13:20 永田 80名	女性限定♡	キャンドルヨガ 12:00~13:00 まゆみ 30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	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)		アクアピクス 12:45~13:30 永田 40名		
13:00																										
14:00	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		アクアピクス 14:00~14:45 佐藤(心) 40名	リラクソロジー 13:45~14:45 YUKO 30名				シンブルエアロ 13:25~14:25 松本 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 オープン (初級~中級) 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	14:00 入門 フラダンス 13:20~14:20 若原 80名	ヨガ&ピラティス 14:00~15:00 高橋 30名			アクアピクス 14:15~15:00 内海 40名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 (初級) KANI☆KANI 7名	女性限定♡	ショート(10分) 14:30~14:40		エンハンス ベアシック (1.3.5週) 北野 パワー (2.4週) 相崎 13:45~14:45 30名	美脚・美尻トレ 13:50~14:10			
15:00	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				カキラ (関節ほぐし体操) 14:30~15:30 仲村 50名																	
16:00					ピラティス 15:50~16:30 森田 50名				ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名																	
17:00					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)																					
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			ベアシックヨガ 18:45~19:30 yuki 30名				RADICAL USOUND ユーバウンド 19:10~19:55 今村 50名	ヨガ&ピラティス 19:00~19:45 高橋 30名			19:00 ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 篠原 80名	ビューティーピラティス 19:10~19:55 森 30名				女性限定♡	ユウバウンド 18:25~19:10 今村 50名	アクアウォーキング 18:15~19:00 中野 24名						
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		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				MEGADANZ メガダンス 19:20~20:05 大城 80名				19:00 ZUMBA ズンバ 19:15~20:00 篠原 80名	シックスバック 19:30~19:50												
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・青泳ぎ 21:00~21:45 小田 24名	ヨガ&ピラティス 21:05~21:50 大塚 30名				NEW RADICAL FACTOR ファクターエフ 21:20~22:10 今井正登 24名	キャンドルヨガ 21:15~22:00 yuki 30名			21:00 CENTERGY グループセンタージー 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。