

	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 KANI★KANI 10:30~10:50 中村(広) 30名	定員 20名		ヨガ&ピラティス 10:15~11:05 森田 50名				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 齋藤 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 齋藤 24名	MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 藤原 80名	女性限定♡	ほぐ・トレ 10:30~10:50	アクアビクス※ 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	ファクターエフ 11:30~12:00 中村(広) 9名			ディスコ 11:20~12:05 森田 80名	シックスバック 11:10~11:30			fight グループファイト 11:15~12:00 KANI★KANI 80名			ドリルスイム クロール・青泳ぎ 11:15~12:00 齋藤 24名	11:00 STRONG by ZUMBA 11:10~12:00 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 ディスタンス45 11:15~12:00 齋藤 24名		女性限定♡	コア・トレ 11:30~11:50	アクアビクス※ 11:15~12:00 近藤 40名	Balletone バレトン 11:20~12:05 永田 80名	ベアシックヨガ 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		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		UBOUND ユーバウンド 12:20~13:05 美藤 50名	*ホットストレッチ ご利用の方 クラス開始3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30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				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。	シンプルエアロ 12:30~13:20 永田 80名				
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		コア・トレ 13:30~13:50		シンプルエアロ 13:20~14:10 山内 純 80名	今村 定員 30名	Make 美Body 13:30~13:50	アクアビクス 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		コア・トレ 13:30~13:50	スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名			Make 美Body 13:30~13:50						
14:00	ストレッチャ 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			リラクソスヨガ 13:45~14:45 YUKO 30名				カキラ (関節ほぐし体操) 14:30~15:30 仲村 50名	ピラティス 14:35~15:20 今井正登 30名			14:00 ラディカルパワー 14:40~15:10 おだ 39名	ヨガ&ピラティス 14:00~15:00 高橋 30名		アクアビクス 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	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 ベアシック (初級) KANI★KANI 7名	ショート(10分) 14:30~14:40				
15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:20~16:20 ベアシック (初級) 森田 7名			X55 14:40~15:25 今村 30名				ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名				15:00 太極拳 14:45~15:30 森田 80名		美脚・美尻トレ 15:00~15:20				ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル (中級) KANI★KANI 7名						
16:00					フリータイム リラクソス温床浴 15:30~18:00 30名 (ご自由にお試しください)				フリータイム リラクソス温床浴 16:00~18:30 30名 (ご自由にお試しください)				16:00 フリータイム リラクソス温床浴 15:30~18:30 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				ウエーブストレッチ 15:45~16:25 森田 30名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:45~16:25 森田 30名					
17:00																									
18:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 18:45~19:45 オープン (初~中級) 中野 7名			シックスバック 18:40~19:00																				
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名		ほぐ・トレ 19:30~19:50		ベアシックヨガ 18:45~19:30 yuki 30名				UBOUND 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	足腰鍛えよう 19:30~19:50		19:00 X55 19:05~19:50 武藤 30名	ビューティーピラティス 19:10~19:55 森 30名	シックスバック 19:30~19:50										
20:00	ラディカルパワー 20:15~21:00 今井正登 39名		Make 美Body 20:30~20:50		美姿勢ストレッチ 19:50~20:50 中野 30名				fight グループファイト 20:20~21:05 中村(広) 80名	エンハンスパワー 20:00~21:00 相崎/北野(第3週のみ) 30名		アクアビクス 20:00~20:45 永田 25名	20:00 fight シヴァラーヤヨガ 20:10~20:55 YOU 30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	ストレッチャ 21:20~22:10 yuki 30名			ヨガ&ピラティス 21:05~21:50 大塚 30名				ファクターエフ 21:25~21:55 今井正登 24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	21:00 CENTERGY グループセンタージ 21:10~22:00 小野塚 50名	リラクソスヨガ 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。

# プログラム内容

	プログラム内容	時間	強度	内容
エアロ系	シンプルエアロ	50分	🍃	基本動作を中心としたクラス。エアロビクス初めての方はこちらから。
	シェイプエアロ	50分	★★～★★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。
	シンプルステップ	50分	★	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。
	シェイプステップ	50分	★★～★★★★	ステップ昇降に様々なアレンジを加えたクラス。下半身引き締めたい方向け。
ダンス系	入門フラダンス	50分	🍃	基本となる手の動きから足の動きまで、一つ一つ練習していきます。
	フラダンス	60分	★	フラダンスの基本を学ぶクラス。
	初めてHIP-HOP	50分	🍃	HIP-HOPの基本の体・足の動きをゆっくり習得するクラス。
	ディスコ	45分	🍃	70' / 80' の音楽を使い定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたクラス。
	ZUMBA	45分	★～★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。
	●メガダンス	45分	★～★★	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。
スタジオ 筋コン系	●ユーバウンド	45分	★★～★★★★	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。
	●X55	45分	★★～★★★★	ステップ台、ウェイトを使用したエネルギー消費の多いレジスタンス・トレーニング
	STRONG by ZUMBA	45分/50分	★★★	パンチ・キック等の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
	インターバルトレーニング	45分	★★～★★★★	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
	●ラディカルパワー	30/45分	★～★★★★	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。
	●ファクター エフ	30分	★～★★★★	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。
スタジオ ヨガ系	■グループファイト	45分	★★～★★★★	パンチ・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。
	ストレッチヨガ	50分	★	全身のストレッチを中心としたヨガを行うクラス。
調整系	ヨガ	50分	★～★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。
	ヨガ&ピラティス	50分	★～★★	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。
	■グループセンタージー	50分	★～★★	ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。
	ピラティス	40分	🍃～★	インナーマッスルを鍛えることで、身体の歪みを整え、しなやかに動ける身体へと導きます。
スタップ	太極舞	45分	★	太極拳、中国武術をゆっくりとした音楽に合わせて行ないます。
	カキラ	60分	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します。
	バレトン	45分	★～★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上などに効果的。
	ウェーブストレッチ	40分	🍃	ウェーブリングを使用して足裏から全身をほぐします。
美ナール	リフレッシュ体操	20分	🍃	ストレッチをメインにしたクラスです。どなたでもご参加いただけます。
	みんなで腹筋	20分	★～★★	腹部のトレーニングをしっかりと行います。お腹を引き締めたい方向け。
	ホット ストレッチ	20分	🍃	ホットプログラム/身体を温め、ゆっくりストレッチ。*無料でご参加頂けます*
	キャンドルヨガ	45分	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラックス効果あり。ストレス解消したい方向け。
	美脚ヨガ	60分	★～★★	脚を引き締める、お尻を締めるアーサナを中心にいきます。下半身を引き締めたい方向け
	バレエストレッチ	45分	★～★★	バレエレッスンで行うストレッチを行います。股関節周りの柔軟性を高めたい方向け。
	骨盤ケアヨガ	60分	★	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。
	エンハンスパワー	60分	★★～★★★★	強度の高いアーサナ(ヨガのポーズ)で自己パフォーマンスを向上させます。
	エンハンスベーシック	60分	★～★★	ヨガの基本アーサナ(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
	ベーシックヨガ	45分	★～★★	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。
	シヴァラージャヨガ	45分	★～★★	緊張と弛緩のポーズを繰り返しながら身体に溜まった毒を排出します。スッキリしたい方に。
	美姿勢ストレッチ	60分	★～★★	ストレッチにより筋肉の緊張を緩め体の歪みを整えます。美しい姿勢をめざす方に。
	リラックスヨガ	60分	★	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。リラックスしたい方向け。
	ヨガ&ピラティス	45分/60分	★～★★	ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。
	ピラティス	45分	★～★★	インナーマッスルを鍛えることで、身体の歪みを整え、しなやかに動ける身体へと導きます。
	ウェーブ&ヨガ	45分	★～★★	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。
	デトックスヨガ	45分	★★～★★★★	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。
	パワーヨガ	45分	★★★	ヨガの基本ポーズにバランスのポーズを加えたクラス。全身を引き締めたい方向け。
ビューティーピラティス	45分	★★	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ルを鍛えます。	
ハンモック	ベーシック(初級)	60分	🍃～★	逆転のポーズ等、ハンモックを使ったポーズを楽しむクラス。初めての方はこちらから。
	ミドル(中級)	60分	★★～★★★★	様々なハンモックを使ったポーズを、もっと楽しみたい方、ハンモックに慣れた方向け。
	アドバンス(中級～上級)	60分	★★★	さらに様々な動きを楽しみたい方。(ハンモック初めての方はご参加頂けません。)
	オープン(初～中級)	60分	★～★★	ベーシック・ミドル・アドバンスを組み合わせたクラス。
ジム	ショート10分	10分	★	初めての方、少しかけトレーニングしたい方。このクラスからどうぞ!
	ほぐ・トレ(ビギナー)	20分	★	サスペンションを使いストレッチから日常の動作に連動した全身運動を行います。
	美脚・美尻トレ	20分	★★	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。
	コア・トレ(ベーシック)	20分	★★	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。
	足腰鍛えよう(ベーシック)	20分	★★	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(チャレンジ)	20分	★★★	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。
プール	楽しくサーキット(チャレンジ)	20分	★★★	様々な道具を使い運動能力向上を目的に体を動かします。
	シックスパック	10分/20分	★★★	腹筋を中心に鍛えます。お腹周りの引き締め効果あり!!!
	SUPヨガ	40分	★～★★	プールに浮かんだボード上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニングの効果もあります。
	ウォーキング	30分	🍃～★	浮力・抵抗を感じながらの水中歩行をするプログラム。
	アクアビクス	45分	★～★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。
	泳法レッスン	45分	🍃	水中での呼吸法・浮き方・立ち方・バタ足などの基礎練習をします。
スイム	ドリルスイムクロール・背泳ぎ	45分	★	全体的な基本を身に付け、25m完泳を目指します。
	ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	★★	全体的な基本を身に付け、25m完泳を目指します。
	スイム&ウォーク	45分	★★～★★★★	『およぐ』『あるく』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼を目指します。
	スイムディスタンス45	45分	★★★	インターバルトレーニングを中心に、持久力の向上を目指します
プライベートレッスン	50分	🍃～★★★★	有料レッスンプログラム 1回 3,000円(税抜)	