

# フィットネスクラブ ハーブ タイムテーブル

	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	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	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★KAN 定員 20名	ほぐ・トレ 10:30~10:50 斎藤 24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	MEGADANZ	メガダンス 10:15~11:00 酒井 80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		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	MEGADANZ	メガダンス 10:15~11:00 斎藤 24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	みんなで腹筋 10:50~11:10 中村(広) 定員 30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	キャンドルヨガ 11:00~11:45 遠藤 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	fight	グループファイト 11:15~12:00 KANI★KANI 80名	ベアシックヨガ 10:30~11:15 yuki 30名	ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24名		STRONG by ZUMBA	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		キャンドルヨガ 11:00~12:00 まゆみ 30名	コア・トレ 11:30~11:50	アクアピクス※ 11:15~12:00 近藤 40名	バレトネ	バレトネ 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	Make 美Body 12:10~12:30		ストレッチヨガ 12:20~13:10 高橋 55名	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	ユアバウンド 12:20~13:05 武藤 50名	＊フリータイム リラクス温床浴 12:00~13:00 30名 (ご自由にお試しください)	ショート(10分) 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	＊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	fight	美脚・美尻トレ 13:30~13:50		フラダンス 13:25~14:25 松本 80名	リラクソヨガ 13:45~14:45 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	今村 定員 30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	コア・トレ 13:30~13:50									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	コア・トレ 13:30~13:50		
14:00	グループファイト 13:45~14:30 中村(広) 80名	バーオソール 14:00~14:50 操神 30名	アクアピクス 14:00~14:45 佐藤(こ) 40名	X55 14:40~15:25 今村 30名	フリータイム リラクス温床浴 15:30~18:00 30名 (ご自由にお試しください)				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			POWER	ヨガ&ピラティス 14:00~15:00 高橋 30名	コア・トレ 14:30~14:40											
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		ピラティス 15:40~16:20 森田 50名	フリータイム リラクス温床浴 16:00~19:30 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				POWER	ラディカルパワー 14:40~15:10 おだ 39名	美脚・美尻トレ 15:00~15:20											
16:00			※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)																							
17:00																										
18:00																										
19:00	シンプルエアロ 19:10~20:00 関屋 80名	運動実践教室 (新規入会限定) 18:45~19:30 おだ																								
20:00	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	Make 美Body 20:30~20:50																							
21:00	ZUMBA	ストレッチヨガ 21:20~22:10 yuki 30名																								
22:00																										
23:00																										

【営業のご案内】  
 平日:10:00~24:00  
 (ジムの利用は23:30終了  
 プールの利用は22:30終了)  
 \*2020年1/17より6/30まで  
 上記時間に変更\*  
 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(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ホットヨガ(有料1回300円[税抜])ハンモック・SUPヨガ(無料)、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。