Hear'V フィットネスクラブハーブ

フィットネスクラブ　ハーブ　タイムテーブル

2020年3月4月

月曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
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 みんなで腹筋 10:50〜11:10 中村（広）	定員 20名 ほぐ・トレ 10:30〜10:50 定員 30名	ウォーキング 10:30〜11:00 斎藤 24名
11:00	シェイプエアロ 11:30〜12:20 関屋 80名	FACTOR F 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
12:00	CENTERGY グループセンタージー 12:40〜13:30 KANI☆KANI 50名		Make 美Body 12:10〜12:30	
13:00	MEGADANZ fight 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（中上級） 中野 7名	美脚・美尻トレ 13:30〜13:50 FACTOR F ファクターエフ 14:35〜15:05 今井正登 5名	アクアビクス 14:00〜14:45 佐藤(こ) 40名
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 ベーシック（初級） 森田 7名		
15:00			※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）	
16:00				
17:00				
18:00		運動実践教室（新規入会限定） 18:45〜19:30 おだ	シックスパック 18:40〜19:00	
19:00	シンプルエアロ 19:10〜20:00 関屋 80名			
20:00	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 ベーシック（初級） 森田 7名	Make 美Body 20:30〜20:50	アクアビクス 20:05〜20:50 永田 25名
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 21:05〜21:50 小田 24名
22:00				
23:00				

火曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	ヨガ＆ピラティス 10:15〜11:05 森田 50名	♡女性限定♡ キャンドルヨガ 11:00〜11:45 遠藤 30名	ほぐ・トレ 10:30〜10:50 シックスパック 11:10〜11:30	アクアビクス 10:15〜11:00 野原 40名
11:00	ディスコ 11:20〜12:05 森田 80名	NEW ヴィンヤサヨガ 12:15〜13:00 まゆみ 30名	美脚・美尻トレ 11:40〜12:00	スイム ディスタンス45 11:15〜12:00 中西 24名
12:00	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
13:00	フラダンス 13:25〜14:25 松本 80名	リラックスヨガ 13:45〜14:45 YUKO 30名	コア・トレ 13:30〜13:50	
14:00	X55 X55 14:40〜15:25 今村 30名			
15:00	ピラティス 15:40〜16:20 森田 50名	フリータイム リラックス温床浴 15:30〜18:00 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	
16:00				
17:00				
18:00		♡女性限定♡ ベーシックヨガ 18:45〜19:30 yuki 30名	美脚・美尻トレ 18:40〜19:00	
19:00	MEGADANZ メガダンス 19:20〜20:05 大城 80名		楽しくサーキット 19:30〜19:50	SUPヨガ 19:00〜19:40 CHISA 8名
20:00	fight グループファイト 20:20〜21:05 中村（広） 80名	美姿勢ストレッチ 19:50〜20:50 中野 30名	シックスパック 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
21:00	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		
22:00				
23:00				

水曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	MEGADANZ メガダンス 10:15〜11:00 酒井 80名	ベーシックヨガ 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
11:00	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・背泳ぎ 11:15〜12:00 斎藤 24名
12:00	UBOUND ユーバウンド 12:20〜13:05 武藤 50名	＊フリータイム リラックス温床浴 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 ショート（10分） 12:30〜12:40	
13:00	シンプルエアロ 13:20〜14:10 山内 純 80名	今村 定員 30名 ホット ストレッチ 13:40〜14:00	※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）	アクアビクス 13:15〜14:00 永田 40名
14:00	カキラ （関節ほぐし体操） 14:30〜15:30 仲村 50名	〜無料開放〜 ピラティス 14:35〜15:20 今井正登 30名	FACTOR F ファクターエフ 14:25〜14:55 おだ 5名	
15:00	ウェーブストレッチ 15:45〜16:25 森田 30名	フリータイム リラックス温床浴 16:00〜18:30 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	
16:00				
17:00				
18:00			ショート（10分） 18:40〜18:50	
19:00	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		
20:00	シンプルステップ 20:15〜21:05 高橋 56名	♡女性限定♡ キャンドルヨガ 20:00〜20:45 yuki 30名	シックスパック 20:30〜20:50	アクアビクス 20:00〜20:45 永田 25名
21:00	POWER ラディカルパワー 21:25〜22:10 今井正登 39名	エンハンスパワー 21:00〜22:00 相崎/北野（第3週のみ） 30名		スイム ディスタンス45 21:00〜21:45 近藤 24名
22:00				
23:00				

金曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
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
11:00	STRONG by ZUMBA STRONG by ZUMBA 11:10〜12:00 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
12:00	はじめて HIP−HOP 12:15〜13:05 SATOSHI 80名	♡女性限定♡ 美脚ヨガ 12:25〜13:25 鎌倉 30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
14:00	POWER 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	美脚・美尻トレ 15:00〜15:20	アクアビクス 14:15〜15:00 内海 40名
15:00		フリータイム リラックス温床浴 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	プライベート レッスン 15:30〜16:20
16:00				
17:00				
18:00			ショート（10分） 18:40〜18:50	
19:00	X55 X55 19:05〜19:50 武藤 30名	♡女性限定♡ ビューティー ピラティス 19:10〜19:55 森 30名	シックスパック 19:30〜19:50	
20:00	fight グループファイト 20:10〜20:55 中村（広） 80名	シヴァラージャヨガ 20:10〜20:55 YOU 30名	美脚・美尻トレ 20:30〜20:50	
21:00	CENTERGY グループセンタージー 21:10〜22:00 小野塚 50名	リラックスヨガ 21:15〜22:15 YOU 30名		
22:00				
23:00				

土曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	MEGADANZ メガダンス 10:15〜11:00 篠原 80名		ほぐ・トレ 10:30〜10:50	アクアビクス※ 10:15〜11:00 近藤 40名
11:00	シェイプステップ 11:20〜12:10 篠原 56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	アクアビクス※ 11:15〜12:00 近藤 40名
12:00	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。		
13:00	POWER ラディカルパワー 13:40〜14:25 今井 正登 39名	運動実践教室（新規入会限定） 13:45〜14:30 KANI☆KANI	ショート（10分） 14:30〜14:40	
14:00	太極舞 14:45〜15:30 森田 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:00〜16:00 オープン（初中級） KANI☆KANI 7名		
15:00	ウェーブストレッチ 15:45〜16:25 森田 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）	
16:00	土曜の夜は毎週NIGHT			
17:00		♡女性限定♡		
18:00	初登場!! UBOUND ユーバウンド 18:25〜19:10 武藤 50名	キャンドルヨガ 18:10〜18:55 森 30名	コア・トレ 18:40〜19:00	
19:00	初登場!! fight グループファイト 19:30〜20:15 KANI☆KANI 80名	パワーヨガ 19:15〜20:00 森 30名		
20:00	初登場!! STRONG by ZUMBA STRONG by ZUMBA 20:30〜21:15 HIROMI 50名	ベーシックヨガ 20:20〜21:05 大塚 30名		
21:00				
22:00				
23:00				

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
10:00	シンプルエアロ 10:15〜11:05 永田 80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）	
11:00	Balletone バレトン 11:20〜12:05 永田 80名	ベーシックヨガ 11:25〜12:10 仲村 30名		
12:00	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）		アクアビクス 12:45〜13:30 永田 40名
13:00		エンハンス ベーシック （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	ZUMBA ズンバ 14:30〜15:15 牧野 80名			
15:00	インターバル トレーニング 15:30〜16:15 牧野 50名	フリータイム リラックス温床浴 15:00〜17:00 30名 （ご自由にお試しください）		SUPヨガ 15:30〜16:10 CHISA 8名
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
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≫
- 予 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。