

	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 10:15~11:00 岩崎 35名	ストレッチ 10:30~10:50 今村 定員 15名	ウォーキング 10:30~11:00 斎藤 24名		ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 森田 30名		かんたん アクアビクス 10:15~11:00 佐藤 30名		MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 40名	ベーシックヨガ 10:30~11:15 yuki 10名			10:00 ZUMBA ズンバ 10:30~11:15 寺内 40名				MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 藤原 40名			かんたん アクアビクス 10:15~11:00 近藤 30名				
11:00	シェイプエアロ 11:30~12:15 関屋 40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 11:30~12:15 森田 40名			グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 40名					11:00 女性限定♡ 美脚ヨガ 11:30~12:15 鎌倉 10名			スイム ディスタンス45 11:15~12:00 斎藤 24名		リラックスヨガ 11:00~11:45 まゆみ 10名		Balletone バレトン 11:15~12:00 永田 40名	ベーシックヨガ 11:25~12:10 仲村 10名	※クイナックス 当面の間、 休止とさせていただきます。		
12:00							はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名						12:00 UBOUND ユーバウンド 12:30~13:15 武藤 35名											
13:00	CENTERGY グループセンタージー 12:45~13:35 KANI★KANI 30名				X55 13:30~14:15 今村 30名				フラダンス 13:30~14:15 松本 40名							スイム&ウオーク 13:00~13:45 中西 24名								
14:00	Might グループファイト 14:10~14:55 中村(広) 40名				リラックスヨガ 13:45~14:30 YUKO 10名												シェイプアップ アクアビクス 14:15~15:00 内海 30名							
15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:00 ベーシック (初級) 森田 7名			ピラティス 14:45~15:30 森田 30名				ウェーブストレッチ 15:00~15:45 森田 30名															
16:00					フリータイム リラックス温床浴 15:30~18:00 当面の間、 休止させていただきます。																			
17:00																								
18:00		運動実践教室 (新規入会限定) 18:15~19:00 おだ																						
19:00	POWER ラディカルパワー 19:30~20:15 今井正登 39名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 19:40~20:25 ベーシック (初級) 森田 7名			MEGADANZ メガダンス 19:00~19:45 大城 40名	女性限定♡ ベーシックヨガ 19:10~19:55 yuki 10名			UBOUND ユーバウンド 19:30~20:15 今村 35名	ヨガ&ピラティス 19:15~20:00 高橋 10名														
20:00	ZUMBA ズンバ 20:45~21:30 森田 40名				Might グループファイト 20:15~21:00 中村(広) 40名	美姿勢ストレッチ 20:30~21:15 MINORI 10名																		
21:00					シェイプエアロ 21:30~22:15 永田 40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ホットヨガ(有料1回300円[税抜])ハンモック(無料)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。