

	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 10:15~10:35 今村 定員 15名	ウォーキング 10:30~11:00 斎藤 24名					MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 酒井 40名					10:00 ZUMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 40名				MEGADANZ メガダンス 10:30~11:15 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	のびのび 運動教室 11:05~11:50 中村(広)	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15~12:00 斎藤 24名		ヨガ&ピラティス 10:30~11:15 森田 35名	ヴィンヤサヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15名		fight グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 40名					11:00 スタッフ パラエティ (別紙) 11:30~12:15 スタッフ 35名	♡女性限定♡ 美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名			リラククスヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15名			かんたん アクアビクス 11:15~12:00 近藤 30名	Balletone バレトン 11:15~12:00 永田 40名	ベースックヨガ 11:25~12:10 仲村 15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					ディスコ 11:45~12:30 森田 40名								12:00 UBOUND ユーバウンド 13:00~13:45 武藤 35名							かんたん アクアビクス 12:15~13:00 中西 24名					
13:00	CENTERGY グループセンタージー 12:45~13:35 KANI★KANI 35名																								
14:00	fight グループファイト 14:10~14:55 中村(広) 40名																								
15:00		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:00 ベースック (初級) 森田 7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:10:00~23:00
(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。