

	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 齋藤 24名		ヨガ&ピラティス 10:20~11:05 森田 35名		かんたん アクアビクス 10:15~11:00 佐藤 40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 15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) 5名	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15~12:00 齋藤 24名		ディスコ 11:35~12:20 森田 40名		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 齋藤 24名		fight グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 40名				11:00 美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名				リラックスヨガ 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	ベーシックヨガ 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							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 13:00~13:45 武藤 35名								シンプルエアロ 12:00~12:45 永田 40名			
13:00					フラダンス 12:50~13:35 松本 40名								13:00 UBOUND ユーバウンド 13:00~13:45 武藤 35名								スィム ディスタンス45 11:15~12:00 齋藤 24名			
14:00	fight グループファイト 14:10~14:55 中村(広) 40名				NEW X55 エレメント(10分) 14:05~14:15 X55 14:25~14:55 今村 30名								14:00 POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名								スィム & ウォーク 13:00~13:45 中西 24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											15:00 POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名								ラディカルパワー 13:30~14:15 今井 正登 39名			
16:00													16:00 POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名								シェイプアップ アクアビクス 14:15~15:00 内海 40名			
17:00													17:00 POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名								太極舞 14:45~15:30 森田 40名			
18:00													18:00 POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名								ラディカルパワー 13:30~14:15 今井 正登 39名			
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											19:00 X55 19:00~19:45 武藤 30名								運動実践教室 (新規入会限定) 18:15~19:00 おだ			
20:00													20:00 fight グループファイト 20:15~21:00 中村(広) 40名								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。			
21:00	ZUMBA ズンバ 20:45~21:30 森田 40名												21:00 fight グループファイト 20:15~21:00 中村(広) 40名								フリータイム リラックス温床浴 16:00~18:30 当面の間、 休止させていただきます。			
22:00													21:00 CENTERGY グループセンタージー 21:30~22:20 小野塚 35名								フリータイム リラックス温床浴 15:00~17:00 当面の間、 休止させていただきます。			
23:00																					フリータイム リラックス温床浴 15:30~16:10 CHISA 8名			

【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。