

	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 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	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		ヨガ&ピラティス 10:20~11:05 森田 35名		かんたん アクアピクス 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 アクアピクス 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 斎藤 24名		ディスコ 11:35~12:20 森田 40名				fight 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 11:15~12:00 鎌倉 15名			スイム ディスタンス45 11:15~12:00 斎藤 24名			リラククスヨガ 11:00~11:45 中村 15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										ヨガ 12:30~13:15 仲村 35名		
13:00					フラダンス 12:50~13:35 松本 40名								13:00 POWER ラディカルパワー 13:30~14:15 今井 正登 39名			スイム&ウオーク 13:00~13:45 中西 24名									
14:00	fight グループファイト 14:10~14:55 中村(広) 40名				エレメント(10分) X55 14:05~14:15 今村 30名								14:00 POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 今井 正登 39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 ラディカルパワー 14:50~15:20 おだ 39名											
16:00					ピラティス 15:25~16:10 森田 35名																				
17:00																									
18:00																									
19:00					MEGADANZ メガダンス 19:00~19:45 大城 40名																				
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。