

## フィットネスクラブ ハーブ タイムテーブル

月曜日					火曜日				水曜日				金曜日					土曜日				日曜日			
	スタジオ	スタジオ スタジオ ジム ーー・・・			スタジオ スタジオ ジム - "			スタジオ スタジオ ジム プール			1	スタジオ スタジオ ジム			スタジオ スタジオ ジム - "				スタジオ スタジオ ジム プール				1		
	Shine	<b>美ナーレ</b> (クイナックス)	J-10	Shine	美ナーレ	(クイナックス)	J-70	Shine	美ナーレ	(クイナックス)	J-10	┢	Shine	美ナーレ	(クイナックス)	)	Shine	美ナーレ	(クイナックス)	J-10	Shine	美ナーレ	(クイナックス)	J-10	H
10:00	シンプルステップ 10:15~11:00 予 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 アクアビクス 10:15~11:00 佐藤 40名	MEGADANZ メガダンス 10:15~11:00 予 酒井 40名	ベーシックヨガ 10:30~11:15 yuki 15名			10:00	<b>ジング ZVMBA</b> ズンバ 10:15~11:00 予 寺内 40名				MEGADANZ メガダンス 10:30~11:15			かんたん アクアビクス <b>10:15~11:00</b> 近藤 30名					10:00
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 予	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	ヴィンヤサヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15名 予¥			デループファイト 11:30~12:15 KANI☆KANI	<b>₹</b>		ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 斎藤 24名	11:00	スタッフ パラエティー (別紙) 11:30~12:15	▽女性限定♡ 美脚ヨガ 11::15~12:00 鎌倉 15名 予¥		スイム ディスタンス45 11:15~12:00 斎藤 24名	<b>予</b> 篠原 40名	リラックスヨガ <b>11:00~11:45</b> まゆみ 15名 <b>予 ¥</b>		かんたん アクアビクス 11:15~12:00 近藤 30名	パレトン 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: 当面の 休止とさせで	の間、	11:00
12:00	下 CENTERG グループセンタージー 12:45~13:38	-		予プラダンス			はじめよう ブール <b>12:15~13:00</b> 中西 24名	予 <mark>40名</mark>				12:00	₹ UBOUND				シンプルエアロ 12:00~12:45 永田 40名 予				ョガ <b>12:30~13:15</b> 仲村 35名			シェイプアップ アクアビクス	12:00
13:00	KANI☆KANI 35名 予			12:50~13:35 松本 40名	リラックスヨガ 13:45~14:30			シンプルエアロ 13:00~13:45 山内 40名 予			シェイプアップ アクアビクス 13:15~14:00 永田 40名			ョガ&ピラティス 13:15~14:00 高橋 15名 予¥		スイム&ウォーク 13:00~13:45 中西 24名	POWER POWER ラディカルパワー 13:30~14:15 今井 正登 39名	運動実践教室 (新規入会限定)			予	リラックスヨガ 13:30~14:15 中村 15名		12:45~13:30 永田 40名	13:00
	グループファイト 14:10~14:55 中村(広) 予 40名	<u> </u>		エレメント(10分) 14:05~14:15 X55 14:25~14:55 今村 30名	YUKO 15名 予 <mark>¥</mark>				ピラティス 14:35~15:20 今井正登 15名			14:00	エレメント(10分) 14:30~14:40 ラディカルパワー			シェイプアップ アクアビクス 14:15~15:00 内海 40名	予 - 太極舞 14:45~15:30	13:45~14:30 KANI☆KANI  ANTIGRAVITY ハンモックヨガ			<b>3) ZVMBA</b>	₹ T			14:00
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 15:25~16:10 森田 35名				ウェーブストレッチ 15:00~15:45 森田 30名 予	予¥			15:00	予 おだ 39名				森田 40名	15:00~15:45 オープン (初中級) KANI☆KANI 予 7名			予 牧野 40名			SUP∃ガ 15:30~16:10 CHISA 8名	15:00
16:00		当面	ナックス の間、 て頂きます。							※クイ: 当面( 休止とさせ <sup>っ</sup>	ナックス の間、 て頂きます。	16:00					ウェーブストレッチ 16:00~16:40 森田 30名 予		当面	ナックス の間、 て頂きます。	15:45~16:30 牧野 40名 予				16:00
17:00												17:00					世界の数は暗	NIGHT							17:00
18:00		FACTOR F ファクターエフ サーキット 18:15~19:00 おだ 7名		A MEGADANZ				& UBOUND				18:00					<b>UBOUND</b> ユーパウンド 18:25~19:10 武藤 35名								- 18:00
19:00	POWER 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		P	▽女性限定♡ 美脚∃ガ 19:15~20:00 yuki 15名 予¥			P	ョガ&ピラティス 19:15~20:00 高橋 15名 予¥			19:00	×555 19:15~20:00 武藤 30名 予		運動実践教室 (新規入会限定) 19:15~20:00 中村(広)		予 が が が が が が が が が が が が が	ベーシックヨガ 19:00~19:45 森 15名 予¥			【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)				19:00
20:00	<del>P</del> ZVMB(	(初級) 予 森田 7名		1 401	美姿勢ストレッチ 20:30~21:15 MINORI 15名		ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:15~21:00 近藤 24名	P	リラックスヨガ <b>20:30~21:15</b> yuki 15名		シェイプアップ アクアビクス 20:00~20:45 永田 30名	ł	RADICAL FITNESS	エンハンス パワー 20:00~20:45 相崎 15名 予 ¥			19:40~20:25 KANI☆KANI 予	リンパストレッチ 20:15~20:45 森 15名	※リンパストレッチ 開始3時間前より 予約券を配布致	F予約方法 クラス 、2Fカウンターにて にします(定員15名)	(ジム・	)	20:00		
21:00	20:45~21:30 森田 40名 予			シェイプエアロ 21:30~22:15 永田 40名	₹ •			CENTERGY グループセンタージー 21:30~22:20 小野塚 35名	₹ <mark>¥</mark>		スイム ディスタンス45 <b>21:00~21:45</b> 近藤 24名		予 <mark></mark>	リラックスヨガ 21:15~22:00 森 15名 予¥			●予 マークは		る為、当日にご		ら、受付機にて <sup>3</sup> r月に1度変更致		します。		21:00
22:00				<b>7</b>				下野球 30名				22:00					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。 <b>《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》</b> ●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。								22:00