

	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			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	ヴィンヤサヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15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				スタッフ バラエティー (別紙) 11:30~12:15	美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名	♡女性限定♡			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																		
13:00					フラダンス 12:50~13:35 松本 40名								UBOUND ユーバウンド 13:00~13:45 武藤 35名	ヨガ&ピラティス 13:15~14:00 高橋 15名							シンプルエアロ 12:00~12:45 永田 40名			ヨガ 12:30~13:15 仲村 35名	シェイプアップ アクアビクス 12:45~13:30 永田 40名
14:00	fight グループファイト 14:10~14:55 中村(広) 40名				X55 エレメント(10分) 14:05~14:15 今村 30名	リラックスヨガ 13:45~14:30 YUKO 15名							POWER エレメント(10分) 14:30~14:40 おだ 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			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														SUPヨガ 15:30~16:10 CHISA 8名	
16:00			※クイナックス 当面の間、 休止とさせていただきます。						※クイナックス 当面の間、 休止とさせていただきます。																
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																							
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♡ 美脚ヨガ 19:15~20:00 yuki 15名			UBOUND ユーバウンド 19:00~19:45 今村 35名	ヨガ&ピラティス 19:15~20:00 高橋 15名			X55 19:15~20:00 武藤 30名												
20:00					fight 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 15名		ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 20:15~21:00 近藤 24名	POWER ラディカルパワー 20:15~21:00 今井正登 39名	リラックスヨガ 20:30~21:15 yuki 15名			FACTOR F ファクターエフ サーキット 20:30~21:15 中村(広) 35名	エンハンス パワー 20:00~20:45 相崎 15名											
21:00	ZUMBA ズンバ 20:45~21:30 森田 40名				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。