

	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 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 KOZUE 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	CENTERGY グループセンタージー 11:30~12:20 KANI★KANI 35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			fight グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 40名				ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 齋藤 24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																		
13:00	fight グループファイト 12:50~13:35 KANI★KANI 40名				フラダンス 12:50~13:35 松本 40名							シンプルエアロ 12:45~13:30 山内 40名												シェイプアップ アクアビクス 12:45~13:30 永田 40名	
14:00	シェイプエアロ 14:05~14:50 関屋 40名				エレメント(10分) X55 14:05~14:15 今村 30名							美姿勢ストレッチ 14:00~14:45 MINORI 35名												シェイプアップ アクアビクス 13:15~14:00 永田 40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										ウェーブストレッチ 15:15~16:00 森田 30名												ピラティス 14:35~15:20 今井正登 15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。																						ピラティス 15:25~16:10 森田 35名
17:00																									シェイプアップ アクアビクス 13:45~14:30 横家 40名
18:00																									美姿勢ストレッチ 14:00~14:45 MINORI 35名
19:00	FACTOR F ファクターエフ サーキット 19:30~20:15 今井正登 35名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 19:40~20:25 ベーシック (初級) 森田 7名																							ピラティス 15:15~16:00 森田 30名
20:00																									ウエーブストレッチ 15:00~16:00 森田 30名
21:00	ZUMBA ズンバ 20:45~21:30 森田 40名																								エレメント(10分) X55 14:25~14:55 今村 30名
22:00																									ピラティス 14:35~15:20 今井正登 15名
23:00																									ピラティス 15:25~16:10 森田 35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330円[税込])、ハンモック(無料/一部有料1回550円[税込])、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。

プログラム内容

		時間	強度	内容	
エアロ系	シンプルエアロ	45分	🍀	基本動作を中心としたクラス。エアロビクス初めての方はこちらから。	
	シェイプエアロ	45分	★★～★★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。	
	シンプルステップ	45分	★	ステップ台の昇降を中心としたクラス。ステップ初めての方はこちらから。	
ダンス系	フラダンス	45分	★	フラダンスの基本を学ぶクラス。	
	ディスコ	45分	🍀	70' / 80' の音楽を使い定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたクラス。	
	ZUMBA	45分	★～★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。	
	NEW! Shaka Dance ®	45分	★～★★	ダンスホール・HIP HOP・アフロをベースとしたダンスプログラム。	
●メガダンス	45分	★～★★	世界のダンスを集結したメガ級の楽しさを提供するダンスプログラム。		
スタジオSHINE 筋コン系	エレメント	10分	🍀	X55・ラディカルパワーの動作を解説・説明・練習します。初めての方はこちらから。	
	●ユーバウンド	45分	★★～★★★★	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。	
	●X55	30/45分	★★～★★★★	ステップ台、ウェイトを使用したエネルギーギッシュなレジスタンス・トレーニング	
	インターバルトレーニング	45分	★★～★★★★	有酸素運動と筋強化(スクワット・プッシュアップ等)を組み合わせたインターバルクラス	
	●ファクターエフサーキット	45分	★～★★	有酸素・自重トレーニングを組み合わせたファンクショナルトレーニング(サスペンション使用しません)	
	●ファクターエフサスペンション	30分	★～★★	サスペンションストラップを使用した自重トレーニングを行うプログラム。	
	■グループファイト	45分	★★～★★★★	パンチ・キック・空手・ムエタイなど格闘技の動きを音楽に合わせて行うエクササイズ。	
	●ラディカルパワー	30/45分	★～★★	専用のバーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。	
ヨガ系	ヨガ	45分	★～★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。	
	ヨガ&ピラティス	45分	★～★★	ヨガとピラティスを融合したクラス。身体機能・バランス能力を高めます。	
	■グループセンタージ	50分	★～★★	ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。	
調整系	ピラティス	45分	🍀～★	インナーマッスルを鍛えることで、身体の歪みを整え、しなやかに動ける身体へと導きます。	
	太極舞	45分	★	太極拳、中国武術をゆっくりとした音楽に合わせて行ないます。	
	バレトン	45分	★～★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上などに効果的。	
	NEW! ストレッチポール	30分	🍀	ストレッチポールを使用して背中・腰を中心にストレッチを行います。	
	ウェーブストレッチ	40/45分	🍀	ウェーブリングを使用して足裏から全身をほぐします。	
美ナール スタップ	運動実践教室	45分	🍀	マシンの使い方、筋肉の使い方、ストレッチ等を紹介します。* 新規入会の方限定	
	ストレッチ	20分	🍀	ゆったりとストレッチして、身体をほぐします。	
	ホットヨガ系	リンパストレッチ	30分	🍀	ストレッチにより、リンパの流れを高めます。むくみ防止に。(無料でご参加頂けます)
		美脚ヨガ(女性限定)	45分	★～★★	脚を引き締める、お尻を締めるアーサナを中心に行います。下半身を引き締めた方向け
		エンハンスパワー	45分	★★～★★★★	強度の高いアーサナ(ヨガのポーズ)で自己パフォーマンスを向上させます。
		ベーシックヨガ	45分	★～★★	ヨガの基本ポーズを中心に行います。ヨガをゆったり楽しみたい方に。
		美姿勢ストレッチ	45分	★～★★	ストレッチにより筋肉の緊張を緩め体の歪みを整えます。美しい姿勢をめざす方に。
		リラックスヨガ	45分	★	ストレッチを中心としたクラス。初めての方はこちらから。リラックスしたい方向け。
		ヨガ&ピラティス	45分	★～★★	ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。
		ピラティス	45分	★～★★	インナーマッスルを鍛えることで、身体の歪みを整え、しなやかに動ける身体へと導きます。
	ヴィンヤサヨガ	45分	★★	呼吸と動きをつなげて行うヨガ。様々なアーサナを流れる様に連続して行います。	
	アンティ	ベーシック(初級)～ハンモック～	45分	🍀～★	ハンモックを使って、ヨガや逆転ポーズ等を楽しむクラス。初めての方はこちらから。
		オープン(中級)～ハンモック～	45分	★～★★	ベーシックに様々な動き・ポーズを組み合わせたクラス。もっと楽しみたい方向け。
		アドバンス(中上級)～ハンモック～	45分	★★～★★★★	様々な動きにチャレンジするクラス。慣れた方向け。* 有料プログラム
プール	アクア	SUPヨガ	40分	★～★★	プールに浮かんだボード上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニングの効果もあります。
		かんたんアクアビクス	45分	🍀～★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。初めての方はこちらから。
		シェイプアップアクアビクス	45分	★～★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。慣れてきた方、しっかり身体を動かしたい方向け
	泳法レッスン	はじめようプール	45分	🍀	水中での呼吸法・浮き方・立ち方・バタ足などの基礎練習をします。
		ドリルスイムクロール・背泳ぎ	45分	★	全体的な基本を身に着け、25m完泳を目指します。
		ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	★★	
スイム&ウオーク	45分	★★～★★★★	『およぐ』『あるく』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼を目指します。		
スイムディスタンス45	45分	★★★	インターバルトレーニングを中心に、持久力の向上を目指します		