

	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						リラクソヨガ 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	※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								UBOUND ユーバウンド 13:00～13:45 武藤 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	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								POWER エレメント(10分) 14:30～14:40 ラディカルパワー 14:50～15:20 今井正登 39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																							シェイプアップ アクアビクス 14:15～15:00 内海 40名
16:00																									美姿勢ストレッチ 14:00～14:45 MINORI 35名
17:00																									ピラティス 14:35～15:20 今井正登 15名
18:00																									ウェーブストレッチ 15:15～16:00 森田 30名
19:00	FACTOR F ファクターエフ サーキット 19:15～20:00 今井正登 35名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 19:20～20:05 ベーシック (初級) 森田 7名																							ウエアストレッチ 15:15～16:10 森田 35名
20:00	ZUMBA ズンバ 20:30～21:15 森田 40名																								美姿勢ストレッチ 13:45～14:30 YUKO 15名
21:00																									ピラティス 15:30～16:10 CHISA 8名
22:00																									インターバル トレーニング 15:45～16:30 牧野 40名
23:00																									※クイナックス 当面の間、 休止とさせていただきます。

【営業のご案内】  
 平日:10:00～22:00  
 (ジム・プールの利用は21:30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)  
 政府の緊急事態宣言を受けて、  
 当面の間、営業時間短縮・グループ  
 レッスを減らして運営致します。

※土曜日の朝に開催します  
 アクアビクスは、同一内容と  
 なりますので 連続受講はで  
 きません。

※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。