

	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	シンブルステップ 10:15~11:00 岩崎 35名	ストレッチ 10:15~10:35 今村 定員 15名			ヨガ&ピラティス 10:15~11:00 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 10:15~11:00 藤原 40名				かんたん アクアビクス 10:30~11:15 近藤 30名				
11:00	CENTERGY グループセンター 11:30~12:20 KANI★KANI 35名★				ヴィンヤサヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15名				fight グループファイト 11:30~12:15 KANI★KANI 40名★					美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名				リラクソヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15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																									
13:00																									
14:00																									
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00																									
20:00																									
21:00																									
22:00																									
23:00																									

【短縮営業のご案内】
 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)

- ※ご案内※ *スタジオレッスンは開始15分前よりスタジオ前にて待機いただけます(朝1本目のレッスン除く)
- 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。
 - ★マークは入場整理券配布クラス。レッスン開始30分前、2階ジムカウンターにて予約順に配布致します。
 - レッスンの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(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。