

	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			ウォーキング 10:15~10:45 斎藤 24名									ZUMBA ズンバ 10:15~11:00 寺内 40名											
11:00	グループセンター 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 斎藤 24名									女性限定 美脚ヨガ 11:15~12:00 鎌倉 15名								シンプルエアロ 12:00~12:45 永田 40名★			
12:00	グループファイ 12:50~13:35 KANI★KANI 40名★						はじめよう プール 12:15~13:00 中西 24名																	
13:00	シェイプエアロ 14:05~14:50 関屋 40名★																							
14:00	グループファイ 12:50~13:35 KANI★KANI 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																							
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00	UBOUND ユーバウンド 19:30~20:15 MINORI 35名★																							
20:00	ZUMBA ズンバ 20:45~21:30 森田 40名★																							
21:00																								
22:00																								
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: 10:00~23:00
(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)

※ご案内
★マーカーは人数制限がある為、当日にこまめに予約を頂いてから、受付機にて予約をお願い致します。
★マーカー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。
※リンストレッチ予約方法 クラス開始3時間前より、2Fカウンターにて予約券を配布致します(定員15名)
※ご案内
●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。