

	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	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★				ZUMBA ズンバ 10:15～11:00 寺内 40名★			MEGADANZ メガダンス 10:15～11:00 篠原 40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 斎藤 24名	ディスコワールド 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★					ウェーブストレッチ 11:30～12:15 寺内 35名★			リラックスヨガ 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							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 武藤 40名★				フラダンス 12:50～13:35 松本 40名									X55 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 仲村 15名		
14:00	シェイプエアロ 14:05～14:50 関屋 40名★				ピギナースエアロ 14:05～14:35 YUKO 40名									POWER エレメント(10分) 14:30～14:40 おだ 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			ピラティス 15:05～15:50 森田 35名									POWER ラディカルパワー 14:50～15:20 おだ 39名												ピラティス 14:35～15:20 今井正登 15名	
16:00																										ウエーブストレッチ 15:15～16:00 森田 35名	
17:00																										ウエーブストレッチ 16:00～16:40 森田 35名	
18:00																										ウエーブストレッチ 16:00～16:40 森田 35名	
19:00	UBOUND ユーバウンド 19:30～20:15 MINORI 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			MEGADANZ メガダンス 19:00～19:45 大城 40名★									FACTOR F ファクターエフ サスペンション 19:00～19:30 よっしー14名★												ピラティス 19:00～19:30 今井正登 35名★	
20:00	ZUMBA ズンバ 20:45～21:30 森田 40名★			ドリルスイム 奇数月:背クロ 偶数月:平バタ 20:15～21:00 吉田 24名	fight グループファイト 20:15～21:00 武藤 40名★									UBOUND ユーバウンド 20:00～20:45 武藤 30名★												ピラティス 19:15～20:00 yuki 15名	
21:00															エンハンス パワー 20:00～20:45 相崎 15名												ピラティス 20:30～21:15 yuki 15名
22:00																										シェイプアップ アクアビクス 20:00～20:45 永田 30名	
23:00																										スイム ディスタンス45 21:00～21:45 吉田 24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)

※クイナックス  
当面の間、  
休止とさせていただきます。

※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。

※ご案内※ \*スタジオレッスン開始15分前よりスタジオ前にて待機いただけます。  
●レッスンに参加される場合は、事前予約、または、当日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  
●ホットヨガーホットヨガ会員様は無料、それ以外の会員様は1回330円(税込)をお支払い頂きます。  
\*ホットヨガ参加時は必ずバスタオルをご準備下さいませ。  
●アンティグラビティー(ハンモックヨガ)→無料/一部有料1回550円(税込)  
●SUPヨガ→無料  
●事前予約のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございます。予めご了承ください。

		プログラム内容	時間	強度	内容	
スタジオSHINE	エアロ系	ビギナーズエアロ	30分	🍀	エアロの基本動作のみ行います。エアロビクス初めて、短時間で動きたい方はこちらから。	
		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、少し慣れた方向け。	
		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。	
		ディスコワールド	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。	
		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。	
	筋コン系	エレメント	10分	🍀	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。	
		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。	
		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。	
		太極拳	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。	
		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。	
	スタジオ美ナール	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。むくみの防止に。(無料でご利用頂けます)
			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。	
リラクセスヨガ			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。		
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(初中級)~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・パタ足などの基礎練習をします。	
		ドリルスイム背泳ぎ・クロール	45分	★	全体的な基本を身に付け、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&ウォーク	45分	★★~★★★★	『およく』『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			