Hear'V フィットネスクラブハーブ

フィットネスクラブ　ハーブ　タイムテーブル

2023年1月2月

月曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
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
11:00	グループセンタージー 11:20〜12:10 KANI☆KANI 40名★			ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15〜12:00 斎藤 30名
12:00	グループファイト 12:35〜13:20 武藤 45名★			
13:00	シェイプエアロ 13:45〜14:30 関屋 45名★			
14:00		ハンモックヨガ 15:10〜15:55 ベーシック（初級） 森田 7名		
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ビギナーズエアロ 19:00〜19:30 安井 45名			
20:00	ユーバウンド 19:45〜20:30 MINORI 35名 / ズンバ 20:45〜21:30 森田 45名	ハンモックヨガ 19:35〜20:20 ベーシック（初級） 森田 7名	サーキット上級 19:35〜19:55	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
21:00				
22:00				
23:00				

MOSSA LET'S MOVE!
3月・6月・9月・12月
音楽・動きがリニューアル！

RADICAL FITNESS
4月・7月・10月・1月
音楽・動きがリニューアル！

火曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	ヨガ＆ピラティス 10:15〜11:00 森田 40名★			かんたんアクアビクス 10:15〜11:00 樋口 40名
11:00	ディスコワールド 11:25〜12:10 森田 45名★		サーキット初級 11:40〜12:00	
12:00	フラダンス 12:50〜13:35 松本 45名	リラックスヨガ 12:45〜13:30 YUKO 15名		はじめようプール 12:45〜13:30 安藤 24名
13:00	ビギナーズエアロ 14:00〜14:30 YUKO 45名	フリータイム リラックス温床浴 14:30〜18:00 15名（ご自由にお試しください）		シェイプアップアクアビクス 13:45〜14:30 横家 40名
14:00	ピラティス 15:00〜15:45 森田 40名		※温床浴をご利用の方は2Fカウンターでご予約ください。足元は裸足、マットの上にバスタオルを敷いてのご利用をお願い致します。★お1人1回60分まで	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	メガダンス 19:20〜20:05 大城 45名★	ベーシックヨガ 19:15〜20:00 yuki 15名		
20:00	グループファイト 20:20〜21:05 武藤 45名★	美姿勢ストレッチ 20:20〜21:05 MINORI 15名		シェイプアップアクアビクス 20:15〜21:00 永田 30名
21:00	グループセンタージー 21:20〜22:10 KANI☆KANI 40名★			
22:00				
23:00				

水曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	メガダンス 10:15〜11:00 酒井 45名★	ベーシックヨガ 10:30〜11:15 yuki 15名		
11:00	グループファイト 11:20〜12:05 KANI☆KANI 45名★			ドリルスイム クロール・背泳ぎ 11:15〜12:00 斎藤 30名
12:00	シンプルエアロ 12:30〜13:15 山内 45名	フリータイム リラックス温床浴 12:00〜14:00 15名（ご自由にお試しください）		
13:00	美姿勢ストレッチ 13:35〜14:20 MINORI 40名			シェイプアップアクアビクス 13:30〜14:15 永田 40名
14:00		ピラティス 14:35〜15:20 今井正登 15名	サーキット中級 14:35〜14:55	
15:00	ウェーブストレッチ 15:10〜15:55 森田 35名		※クイナックスをご利用の方クラス開始1時間前より2Fカウンターにて予約券を配布いたします　定員10名	
16:00		フリータイム リラックス温床浴 16:00〜18:00 15名（ご自由にお試しください）		
17:00				
18:00				
19:00	ピラティス 19:10〜19:40 今井 正登 40名★	ボディメイク 19:30〜20:15 高橋 15名		
20:00	ラディカルパワー 20:00〜20:45 今井 正登 39名★	リラックスヨガ 20:35〜21:20 yuki 15名		
21:00	シェイプエアロ 21:15〜22:00 永田 45名			スイムディスタンス45 21:00〜21:45 吉田 24名
22:00				
23:00				

金曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	ズンバ 10:15〜11:00 寺内 45名★			
11:00	ウェーブストレッチ 11:20〜12:05 寺内 35名★	♡女性限定♡ 美脚ヨガ 11:15〜12:00 鎌倉 15名		やさしいインターバル 11:15〜12:00 斎藤 24名
12:00	ユーバウンド 13:00〜13:45 武藤 35名	ボディメイク 13:15〜14:00 高橋 15名		ウォーキング＆ビギナースイム 13:00〜13:45 おだ 24名
13:00				
14:00	ラディカルパワー 14:30〜15:00 おだ 39名			シェイプアップアクアビクス 14:15〜15:00 内海 40名
15:00		フリータイム リラックス温床浴 15:00〜18:00 15名（ご自由にお試しください）	※温床浴をご利用の方は2Fカウンターでご予約ください。足元は裸足、マットの上にバスタオルを敷いてのご利用をお願い致します。★お1人1回60分まで	
16:00				
17:00				
18:00	ファクターエフ サスペンション 19:10〜19:40 よっしー 14名		※クイナックスをご利用の方クラス開始1時間前より2Fカウンターにて予約券を配布いたします　定員10名	
19:00	X55 20:10〜20:55 武藤 30名★	エンハンスパワー 20:00〜20:45 相崎 15名	サーキット中級 20:30〜20:50	
20:00				
21:00	ユーバウンド 21:15〜22:00 大塚 35名★	リラックスヨガ 21:05〜21:50 森 15名		
22:00				
23:00				

土曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム（クイナックス）	プール
10:00	メガダンス 10:15〜11:00 篠原 45名★			かんたんアクアビクス 10:30〜11:15 近藤 30名
11:00		リラックスヨガ 11:00〜11:45 まゆみ 15名	サーキット初級 11:10〜11:30	かんたんアクアビクス 11:30〜12:15 近藤 30名
12:00	シンプルエアロ 12:00〜12:45 永田 45名★		※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。	
13:00	ラディカルパワー 13:30〜14:15 今井 正登 39名★			
14:00	太極舞 14:35〜15:20 森田 45名	ハンモックヨガ 15:00〜15:45 オープン（初中級） KANI☆KANI 7名		
15:00	ウェーブストレッチ 15:40〜16:20 森田 35名			
16:00		ハンモックヨガ 16:15〜17:00 アドバンス（中上級） MINORI 7名		
17:00				
18:00	ユーバウンド 18:35〜19:20 武藤 35名			
19:00	グループファイト 19:40〜20:25 KANI☆KANI 45名★	ベーシックヨガ 19:30〜20:15 森 15名		
20:00		リンパストレッチ 20:35〜21:05 森 15名		
21:00				
22:00				
23:00				

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
10:00				
11:00	バレトン 11:15〜12:00 永田 45名	ベーシックヨガ 11:15〜12:00 仲村 15名		
12:00	機能改善ヨガ 12:25〜13:10 仲村 40名			シェイプアップアクアビクス 12:45〜13:30 永田 40名
13:00		リラックスヨガ 13:30〜14:15 仲村 15名		
14:00	ズンバ 14:30〜15:15 牧野 45名★			
15:00	インターバルトレーニング 15:35〜16:20 牧野 45名	フリータイム リラックス温床浴 14:45〜17:00 15名（ご自由にお試しください）		SUPヨガ 15:30〜16:10 CHISA 8名
16:00			※温床浴をご利用の方は2Fカウンターでご予約ください。足元は裸足、マットの上にバスタオルを敷いてのご利用をお願い致します。★お1人1回60分まで	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

【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≫＊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頂いております。

≪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**→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（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。