フィットネスクラブ　ハーブ　タイムテーブル

2024年8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	GROUP CENTERGY グループセンタージー 11:20〜12:10 KANI☆KANI 45名 ★		TRX 10:40〜11:00	ドリルスイム 平泳ぎ・バタフライ 11:15〜12:00 斎藤 30名
12:00	GROUP fight グループファイト 12:35〜13:20 武藤 50名 ★	MOSSA LET'S MOVE! 3月・6月・9月・12月 音楽・動きがリニューアル！		
13:00	シェイプエアロ 13:45〜14:30 関屋 50名	大人のバレエエクササイズ 13:35〜14:35 ¥ 梅田 15名		
14:00	バーアスティエ 15:00〜15:30 梅田 45名	ANTIGRAVITY 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		RADICAL FITNESS 4月・7月・10月・1月 音楽・動きがリニューアル！		
18:00		ANTIGRAVITY	※TRX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6名	
19:00	UBOUND ユーバウンド 19:15〜20:00 MINORI 35名	ハンモックヨガ 19:10〜19:55 ベーシック（初級） 森田 7名	TRX 19:35〜19:55	
20:00	ディスコワールド 20:20〜21:05 森田 50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
21:00	GROUP ACTIVE グループアクティブ 21:25〜21:55 大塚 30名			
22:00				
23:00				

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 45名 ★			かんたん アクアビクス 10:15〜11:00 余語 40名
11:00	ディスコワールド 11:25〜12:10 森田 50名 ★	フリータイム リラックス温床浴 11:00〜12:00 15名 （ご自由にお試しください）	サーキット初級 11:40〜12:00	
12:00	フラダンス 12:50〜13:35 松本 50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 50名	フリータイム リラックス温床浴 14:00〜18:30 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	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 45名			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	MEGADANZ メガダンス 19:20〜20:05 大城 50名 ★	ベーシックヨガ 19:15〜20:00 ニッキ 15名 ¥	TRX 19:35〜19:55	
20:00	GROUP fight グループファイト 20:20〜21:05 武藤 50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 35名
21:00	GROUP CENTERGY グループセンタージー 21:20〜22:10 KANI☆KANI 45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	MEGADANZ メガダンス 10:15〜11:00 酒井 50名 ★	骨盤調整 エクササイズ 10:30〜11:15 ¥ MARI 15名		
11:00	GROUP fight グループファイト 11:20〜12:05 KANI☆KANI 50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 50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 45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 16:00〜18:30 15名 （ご自由にお試しください）		
17:00				
18:00	ピラティス 19:10〜19:40 今井 正登 45名			
19:00	RADICAL POWER ラディカルパワー 20:00〜20:45 今井 正登 39名 ★	ボディメイク 19:15〜20:00 高橋 15名 ¥		
20:00	シェイプエアロ 21:05〜21:50 永田 50名	ベーシックヨガ 20:20〜21:05 鎌倉 15名 ¥		スイム ディスタンス45 21:00〜21:45 吉田 24名
21:00				
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	ZUMBA ズンバ 10:15〜11:00 寺内 50名 ★	♡女性限定♡ 美脚ヨガ 11:15〜12:00 ¥ 鎌倉 15名		
11:00	ウェーブストレッチ 11:20〜12:05 寺内 35名			やさしい インターバル 11:15〜12:00 斎藤 24名
12:00	ピラティス 12:25〜12:55 安藤 45名			
13:00	UBOUND ユーバウンド 13:15〜14:00 武藤 35名	ベーシックヨガ 13:15〜14:00 ¥ YUKO 15名		ウォーキング＆ ビギナースイム 13:00〜13:45 おだ 24名
14:00	RADICAL POWER 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 14:30〜19:00 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	FACTOR F 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	GROUP ACTIVE グループアクティブ 20:10〜20:55 武藤 30名	エンハンス パワー 20:10〜20:55 ¥ 相崎 15名	サーキット中級 20:30〜20:50	
20:00				
21:00	UBOUND ユーバウンド 21:15〜22:00 大塚 35名	リラックスヨガ 21:15〜22:00 ¥ 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	サルセーション 10:15〜11:00 koto 50名 ★			かんたん アクアビクス 10:20〜11:05 近藤 35名
11:00	シンプルエアロ 11:25〜12:10 永田 50名 ★ ¥	リラックスヨガ 11:05〜11:50 まゆみ 15名		かんたん アクアビクス 11:20〜12:05 近藤 35名
12:00	GROUP ACTIVE グループアクティブ 12:35〜13:20 武藤 30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	RADICAL POWER ラディカルパワー 13:40〜14:25 今井 正登 39名 ★		TRX 14:35〜14:55	
14:00	太極舞 14:45〜15:30 森田 50名	ANTIGRAVITY 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 15:45〜16:25 森田 35名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 16:15〜17:15 アドバンス（中上級） MINORI 7名 ¥		
16:00				
17:00				
18:00	UBOUND ユーバウンド 18:35〜19:20 武藤 35名			
19:00	GROUP fight グループファイト 19:40〜20:25 KANI☆KANI 50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	Balletone バレトン 11:00〜11:45 永田 50名	美姿勢ピラティス 10:50〜11:35 ¥ MINORI 15名		
11:00	美姿勢ストレッチ 12:05〜12:50 MINOIRI 45名			シェイプアップ アクアビクス 12:30〜13:15 永田 40名
12:00		リラックスヨガ 13:30〜14:15 ¥ 仲村 15名		
13:00	ZUMBA ズンバ 14:30〜15:15 牧野 50名 ★			SUPヨガ 15:30〜16:10 CHISA 8名
14:00	インターバル トレーニング 15:35〜16:20 牧野 50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）	※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				
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・大人のバレエエクササイズのご案内≫

- ●**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
- ●**大人のバレエエクササイズ**→1回550円（税込）
- ●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。