2019年4月27～5月6日　LESSON PROGRAM

更新日2019/4/16

◆営業時間　：　9:00～21:00　（ジムのみ24時間ご利用頂けます。）

4月27日（土）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:40-10:10 ダンスストレッチ 会沢卓	10:00-10:45 RELAX YOGA わかな		10:20-11:05 DEJAVU NAO 【定員25名】 予	
10:15-11:00 フリースタイルダンス入門 会沢卓				
11:15-12:00 UBOUND 坂本裕太 【定員25名】 予	11:00-12:00 骨盤ヨガ わかな			11:45-12:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 TAEZO 【定員6名】
12:15-13:15 BODY BALANCE 奥田	12:15-13:00 溶岩浴 リラックスタイム	12:30-13:15 シンプルアクア45 かおる	12:30-13:15 RPM 坂本裕太 【定員25名】 予	
13:30-14:15 MEGADANZ TAEZO	13:15-14:15 ACTIVE YOGA TOMOKA	13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる 【定員10名】 予		
14:30-15:00 GRIT 奥田	14:30-15:15 ベーシックYOGA TOMOKA		14:45-15:30 DEJAVU TAEZO 【定員25名】 予	
15:15-15:45 CXWORX 奥田	15:30-16:30 VINYASA YOGA mana			
16:00-16:45 BODY COMBAT 45 坂本裕太			16:00-16:45 KI MAX 45 【定員16名】 浅原 予約台帳	
17:00-17:45 BODY JAM 45 坂本裕太	16:45-17:45 リンパヨガ K140	17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana 【定員10名】 予		
18:00-19:00 ストリートダンス K140				

4月28日（日）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-11:00 BODY BALANCE 木村	10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男		11:00-11:45 DEJAVE BEAT フクダ ハナミ 【定員25名】 予	
11:15-12:15 POWER 浅原	11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男	11:45-12:15 ボードサーキット 堀越友裕		11:15-12:15 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】
12:35-13:20 X55 浅原	13:00-13:45 骨盤ヨガ mana	12:30-13:00 シンプルアクア 近藤求	NEW 12:30-13:00 ストライクラッシュ 木村 予約台帳	
13:40-14:40 POWER YOGA わかな	14:00-14:45 DETOX YOGA mana	13:10-13:40 コンバットアクア 近藤求	13:50-14:50 KI MAX 60 【定員16名】 浅原 予約台帳	NEW 14:30-15:00 TRX-Y 堀越【定員6名】
15:00-16:00 OXIGENO わかな				15:35-16:05 ファクターF 浅原【定員4名】
16:15～17:15 BODY ATTACK 堀越友裕			16:15-17:00 DEJAVU A-ya 【定員25名】 予	

4月29日（月）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子				
10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI	10:00-11:00 RELAX YOGA 金子守男			10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】
11:30-12:15 BODY PUMP 45 奥田	11:15-12:00 POWER YOGA 金子守男		11:30-12:15 DEJAVU ASAMI 【定員25名】 予	
12:30-13:15 BODY BALANCE (ST) 坂本裕太	12:15-13:15 RELAX YOGA 高橋奈々子			
13:30-14:30 ベリーダンス FaRida	13:30-14:30 骨盤ヨガ 高橋奈々子	13:25-13:55 アクアロジック 原恵 【定員10名】 予		13:30-14:00 Queenaxブランコ 奥田【定員6名】
		14:00-14:30 リズミカルアイチ 原恵	14:30-15:15 DEJAVU TSUKASA 【定員25名】 予	
15:00-15:45 BODY JAM 45 坂本裕太			15:30-16:15 VIBES TSUKASA 【定員25名】 予	
16:00-17:00 UBOUND 坂本裕太 【定員25名】 予	16:15-19:00 溶岩浴 リラックスタイム			

4月30日（火）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-10:45 バランスコーディネーション 内藤絢			10:15-11:00 DEJAVU NAO 【定員25名】 予	
11:00-12:00 タヒチアン 水野梨絵	11:00-12:00 RELAX YOGA 内藤絢			
12:15-13:15 ボディメイク 塚本直子	12:15-13:15 コラーゲンシャワータイム		NEW 12:15-12:45 ストライクラッシュ 鈴木 予約台帳	
13:30-14:30 ピラティス 芦田天文子	13:30-14:30 RELAX YOGA 塚本直子	14:00-14:30 シンプルアクア 野本　千寿子		NEW 13:15-13:45 TRX-P 堀越【定員6名】
14:45-15:45 バレトン 金井裕之	14:45-15:45 ビューティーストレッチ＆マッサージ 塚本直子	14:45-15:15 初級クロール 野本　千寿子		14:00-14:30 ファクターF 浅原【定員4名】
		15:20-15:50 中級クロール 野本　千寿子	15:00-15:45 DEJAVU TAEZO 【定員25名】 予	
	16:00-19:00 コラーゲンシャワータイム			

5月1日（水）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-10:45 ZUMBA CHELCY	9:45-10:45 DETOX YOGA みき			
11:00-11:45 骨盤エクササイズ K140	11:00-12:00 HATA YOGA みき	10:30-11:00 ウォーキングジョギング 塙雅代		
12:00-13:00 バレエエクササイズ K140	12:10-13:10 RELAX YOGA miho	11:10-11:40 アクアダンスファン 塙雅代	11:00-11:45 DEJAVU CHELCY 【定員25名】 予	
13:20-14:20 POWER mii	13:20-14:05 リンパヨガ K140		12:30-13:15 GROOVY BOX 木村 予約台帳	NEW 12:00-12:30 TRX-X 奥田【定員6名】
14:35-15:20 DANCEエアロ mii	14:30-15:30 骨盤ヨガ 高橋奈々子		13:45-14:30 UBOUND 坂本裕太 【定員10名】 予約台帳	13:30-14:30 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】
15:30-16:30 MEGADANZ mii	15:45-16:30 POWER YOGA 高橋奈々子		15:00-15:430 RPM 木村 【定員25名】 予	15:00-15:30 ヒップトレーニング 福島【定員4名】
16:45-17:45 BODY BALANCE 坂本裕太	17:30-19:00 溶岩浴 リラックスタイム			

※予約マークのついているプログラムは予約制となります。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より
　「ACTIVE・CYCLE」2階ジムカウンター「MARIN PARK」→プールカウンターにて台帳にお名前をご記入ください。
※予約のないレッスンはスタジオ前に15分前より整列いただけます。並び順にご案内いたします。
※スタジオは15分～10分前にご入場いただけます。インストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。
※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。予めご了承ください。
※※Queenaxプログラムと、CYCLE STUDIOでの【UBOUND】・【GROOVY BOX】・【EXITE BLOW】・【KI MAX】はジム内受付台帳にお名前を記入の上、ご参加となります。

4月27日（土）～5月6日（月）
営業時間：9:00～21:00
（ジムのみ24時間ご利用頂けます。利用会員種別にご注意ください。）

女性限定コラーゲンレッスン	カーディオエクササイズ	DANCE	AQUA	ハイインパクトトレーニング	格闘技
YOGA	ピラティス/コンディショニング	筋力トレーニング系	CYCLE	Queenax	

2019年4月27～5月6日　LESSON PROGRAM

更新日2019/4/16

◆営業時間　：　9:00～21:00　（ジムのみ24時間ご利用頂けます。）

5月2日（木）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:45-10:30 RELAX YOGA わかな				
11:00-11:45 BODY ATTACK 45 堀越友裕	10:45-11:30 骨盤ヨガ わかな	10:00-11:00 SUP YOGA Morning MIKA【定員10名】 予		
12:00-13:00 BODY COMBAT 山田龍王	12:00-13:00 ピラティス 嶋田祐子	11:15-12:15 SUP YOGA BEAUTY MIKA【定員10名】 予		
			12:15-13:00 DEJAVU 臺代美穂【定員25名】 予	
13:15-14:05 ZUMBA 臺代美穂	13:15-14:00 コラーゲンシャワータイム	13:20-13:50 アクアダンスファン30 山田龍王	13:30-14:15 GROOVY BOX 木村 予約台帳	
		14:00-14:30 アクアダイナマイト30 山田龍王		
14:45-15:30 オールワークアウト45 木村	14:20-15:20 POWER YOGA 臺代美穂			
15:45-16-45 Q-ren ボディメンテナンス JUN	15:45-16:45 美彩心 TAEZO		15:45-16:30 VIBES 臺代美穂【定員25名】 予	16:00-17:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村【定員6名】
	17:00-19:00 コラーゲンシャワータイム			

5月3日（金）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:30-10:30 OXIGENO わかな				
10:45-11:30 BODY PUMP 45 奥田	10:45-11:30 POWER YOGA わかな	11:05-11:35 コアウォーキング 大和田貴子	10:45-11:30 DEJAVU TSUJIKO【定員25名】 予	
12:00-12:45 BODY COMBAT 45 木村	11:50-12:50 アロマ RELAX YOGA わかな	11:45-12:30 アクアダンスファン45 大和田貴子		
13:15-14:15 Ka Hula O Wahine 水町知美	13:15-14:00 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa		13:00-13:45 UBOUND 坂本裕太【定員10名】 予約台帳	
14:25-15:25 バレトン 佐原　卯沙美	14:15-15:15 コラーゲンシャワータイム	14:30-15:00 初級背泳ぎ 坂本裕太	14:00-14:30 RPM 木村【定員25名】 予	
		15:05-15:35 初級平泳ぎ 坂本裕太		NEW 14:30-15:00 TRX-P risa【定員6名】
15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:30-16:30 RELAX YOGA SACHI	有料イベント 16:00-17:20【有料イベント】¥500 WATSU（ワッツ） 別途掲示物をご覧ください		
16:15-17:00 DANCE MIX YASU-CHIN				
	17:00-19:00 溜岩浴リラックスtime			

5月4日（土）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:40-10:10 ダンスストレッチ 会沢卓				
10:15-11:00 フリースタイルダンス入門 会沢卓	10:00-10:45 RELAX YOGA わかな		10:20-11:05 DEJAVU NAO【定員25名】 予	
11:15-12:00 UBOUND 坂本裕太【定員25名】 予	11:00-12:00 骨盤ヨガ わかな			11:45-12:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 TAEZO【定員6名】
12:15-13:15 BODY BALANCE 奥田	12:15-13:00 溜岩浴リラックスタイム	12:30-13:15 シンプルアクア45 かおる	12:30-13:15 RPM 坂本裕太【定員25名】 予	
13:30-14:15 MEGADANZ TAEZO	13:15-14:15 ACTIVE YOGA TOMOKA	【全コース貸切】イベント実施枠 詳細は別紙または プログラム表を更新して ご案内します		
14:30-15:00 GRIT 奥田	14:30-15:15 ベーシックヨガ TOMOKA		14:45-15:30 DEJAVU TAEZO【定員25名】 予	
15:15-15:45 CXWORX 奥田	15:30-16:30 VINYASA YOGA mana		16:00-16:45 KI MAX 45【定員16名】浅原 予約台帳	
16:00-16:45 BODY COMBAT 45 坂本裕太	16:45-17:45 リンパヨガ K140			
17:00-17:45 BODY JAM 45 坂本裕太		17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana【定員10名】 予		
18:00-19:00 ストリートダンス K140			NEW 18:00-18:30 ストライクラッシュ 鈴木 予約台帳	

5月5日（日）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-11:00 BODY BALANCE 木村	10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男			
11:15-12:15 POWER 浅原	11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男		11:00-11:45 DEJAVE BEAT フクダ ハナミ【定員25名】 予	11:15-12:15 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村【定員6名】
12:35-13:20 X55 浅原	13:00-13:45 骨盤ヨガ mana	11:45-12:15 ボードサーキット 堀越友裕		
13:40-14:40 IN-TRINITY risa【定員20名】 予	14:00-14:45 DETOX YOGA mana	12:30-13:00 シンプルアクア 近藤求	NEW 12:30-13:00 ストライクラッシュ 木村 予約台帳	
		13:10-13:40 コンバットアクア 近藤求		
15:00-16:00 OXIGENO risa	イベント実施枠 詳細は別紙または プログラム表を更新して ご案内します		13:50-14:50 KI MAX 60【定員16名】浅原 予約台帳	NEW 14:30-15:00 TRX-Y 堀越【定員6名】
16:15～17:00 BODY ATTACK 堀越友裕		16:15-17:15 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】 予	16:00-16:45 DEJAVU HAMAYAN【定員25名】 予	15:35-16:05 ファクターF 浅原【定員4名】
		17:30-18:30 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Deep Relax) SACHI【定員10名】 予	17:00-17:45 VIBES HAMAYAN【定員25名】 予	

5月6日（月）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子				
10:30-11:15 salsation 松本美賀子	10:00-11:00 RELAX YOGA 金子守男			10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】
11:30-12:20 ベストスタイルエアロ 50 YUKI	11:15-12:00 POWER YOGA 金子守男		11:30-12:15 DEJAVU TSUJIKO【定員25名】	
12:35-13:20 POWER YOGA YUKI	12:15-13:15 RELAX YOGA 高橋奈々子			
13:35-14:20 BODY PUMP 45 奥田	13:30-14:30 骨盤 YOGA 高橋奈々子	13:25-13:55 アクアロジック 原恵【定員10名】	予	
		14:00-14:30 リズミカルアイチ 原恵		
14:35-15:20 BODY BALANCE (FX) 奥田			14:30-15:15 DEJAVU OSAYA【定員25名】 予	
	16:15-19:00 溜岩浴リラックスタイム		15:30-16:15 VIBES OSAYA【定員25名】 予	

※予約マークのついているプログラムは予約制となります。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より
　「ACTIVE・CYCLE」2階ジムカウンター「MARIN PARK」→プールカウンターにて台帳にお名前をご記入ください。
※予約のないレッスンはスタジオ前に15分前より整列いただけます。並び順にご案内いたします。
※スタジオは15分～10分前にご入場いただけます。インストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。
※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。予めご了承ください。
※※Queenaxプログラムと、CYCLE STUDIOでの【UBOUND】・【GROOVY BOX】・【EXITE BLOW】・【KI MAX】はジム内受付台帳にお名前を記入の上、ご参加となります。

4月27日（土）～5月6日（月）
営業時間：9:00～21:00
（ジムのみ24時間ご利用頂けます。利用会員種別にご注意ください。）

女性限定コラーゲンレッス	カーディオエクササイズ	DANCE	AQUA	ハイインパクトトレーニング	格闘技
YOGA	ピラティ/コンディショニ	筋力トレーニング系	CYCLE	Queenax	