

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																			
	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース																		
9:30													9:30																	
10:00	<b>チェックイン 10:00</b>		<b>チェックイン 10:00</b>		<b>チェックイン 10:00</b>		<b>チェックイン 10:00</b>		<b>チェックイン 10:00</b>		<b>チェックイン 9:30</b>		<b>チェックイン 9:30</b>																	
10:30	ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~																					
11:00	ブランコEX30 10:30~11:00 鎌倉 藍実	トップライド45 10:30~11:15 小菅 奏子	ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 仲谷 一美	バイクサーキット 10:40~11:00 小菅 奏子	ファクターエフ30 (サーキット) 10:30~11:00 仲谷 一美	ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 小菅 奏子	体幹コアトレ20 10:45~11:05 高橋 佳奈子	せなかスックリ20 10:00~10:30 宇田川 駿	バランスコアトレ45 10:30~11:15 小菅 奏子	からだケアストレッチ30 10:00~10:30 岡田 廣明	ファクターエフ30 (TRX) 10:45~11:15 岡田 廣明	トップライド30 10:45~11:15 STAFF																		
11:30	ファクターエフ30 (サーキット) 11:30~12:00 小菅 奏子		体幹コアトレ30 11:30~12:00 高橋 佳奈子	トップライド45 11:30~12:15 仲谷 一美	ブランコストレッチ 11:15~11:45 仲谷 一美	トップライド45 11:15~12:00 小菅 奏子	せなかスックリ 11:30~11:50 高橋 佳奈子	女性限定	トップライド30 11:30~12:00 仲谷 一美	ファクターエフ45 (TRX) 11:30~12:15 小菅 奏子	トップライド45 11:30~12:15 STAFF	ファクターエフ30 (サーキット) 11:30~12:00 岡田 廣明	女性限定																	
12:00	ファクターエフ45 (TRX) 12:15~13:00 仲谷 一美	せなかスックリ20 12:20~12:40 鎌倉 藍実	ファクターエフ45 (TRX) 12:30~13:15 小菅 奏子	からだケアストレッチ30 12:30~13:00 高橋 佳奈子	キックボクシング フィットネスα45 12:15~13:00 岡田 廣明	+ サブコーチ 小菅 奏子	女性限定	女性限定	女性限定	ファントレサーキット45 12:30~13:15 宇田川 駿	女性限定	せなかスックリ20 12:20~12:40 宇田川 駿	女性限定	女性限定																
13:00	ブランコストレッチ 13:15~13:45 鎌倉 藍実		キックボクシング フィットネス45 13:30~14:15 岡田 廣明	トップライド30 13:30~14:00 STAFF	ファクターエフ45 (サーキット) 13:15~14:00 岡田 廣明		女性限定	女性限定	女性限定	ファントレサーキット45 14:15~15:00 川畑 聖人	女性限定	キックボクシング フィットネス45 13:15~14:00 岡田 廣明	女性限定	女性限定																
14:00	体幹コアトレ30 14:15~14:45 小菅 奏子	トップライド30 14:15~14:45 仲谷 一美	体幹コアトレ30 14:30~15:00 仲谷 一美		美トレ30 14:15~14:45 鎌倉 藍実	トップライド30 14:15~14:45 仲谷 一美	美トレ30 14:15~14:45 仲谷 一美	女性限定	女性限定	ファントレサーキット45 14:15~15:00 川畑 聖人	女性限定	からだ調整ストレッチ 17:00~17:30 岡田 廣明	女性限定	女性限定																
14:30	ファクターエフ45 (TRX) 14:55~15:40 小菅 奏子	せなかスックリ20 15:00~15:20 川畑 聖人	リフレッシュストレッチ30 15:15~15:45 仲谷 一美		ファクターエフ30 15:00~15:45 仲谷 一美	せなかスックリ20 15:00~15:20 宇田川 駿	ブランコストレッチ 15:00~15:30 仲谷 一美	女性限定	女性限定	ファントレサーキット45 14:15~15:00 川畑 聖人	女性限定	からだ調整ストレッチ 17:00~17:30 岡田 廣明	女性限定	女性限定																
15:00																														
15:30																														
16:00																														
16:30	体幹コアトレ30 16:20~16:50 川畑 聖人		バランスコアトレ30 16:15~16:45 小菅 奏子		体幹コアトレ20 16:20~16:40 宇田川 駿		だんべるプチトレ20 16:20~16:40 宇田川 駿		女性限定	女性限定	女性限定	リフレッシュストレッチ30 16:30~17:00 川畑 聖人	女性限定	女性限定																
17:00	からだ調整ストレッチ 17:00~17:30 岡田 廣明				バイクサーキット 17:00~17:30 宇田川 駿		らくらくクッションストレッチ30 17:00~17:30 岡田 廣明		女性限定	女性限定	女性限定	リフレッシュストレッチ30 16:45~17:15 川畑 聖人	女性限定	女性限定																
17:30																														
18:00	◇レッスン時間以外の時間帯は自由にクイナックス・サイクリングスペースをお使いいただけます◇ TRX・クイナックスなど使い方・トレーニング方法・ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問合せ下さい。 ※サイクリングスペースはレッスン前後20分間は準備・清掃などによりご利用いただけません。																													
18:30																														
19:00																														
19:30	体幹コアトレ20 19:40~20:00 磯部 瑞穂	トップライド45 19:30~20:15 STAFF	ファクターエフ30 (TRX) 19:15~19:45 岡田 廣明	バイクサーキット 19:30~19:50 宇田川 駿	ファクターエフ45 (TRX) 19:30~20:15 小菅 奏子	バイクサーキット 19:40~20:00 磯部 瑞穂	キックボクシング フィットネス45 19:30~20:15 岡田 廣明	バイクサーキット 19:40~20:00 伊藤 麻奈	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定	女性限定																
20:00																														
20:30	キックボクシング フィットネス45 20:30~21:15 岡田 廣明	バイクサーキット 20:40~21:50 磯部 瑞穂	リラクゼーションヨガ 20:00~21:00 鈴木 亜理	トップライド60 20:15~21:15 岡田 廣明	バランスコアトレ30 20:30~21:00 小菅 奏子	トップライド45 20:30~21:15 STAFF	ファクターエフ45 (サーキット) 20:30~21:15 岡田 廣明	トップライド45 20:30~21:15 STAFF																						
21:00																														
21:30	せなかスックリ20 21:40~22:00 STAFF	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明	からだ調整ストレッチ30 21:30~22:00 岡田 廣明	バイクサーキット 21:40~22:00 川畑 聖人	ブランコストレッチ20 21:30~21:50 松原 未希子	バイクサーキット 21:30~21:50 宇田川 駿	リフレッシュストレッチ30 21:30~22:00 川畑 聖人	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明																						
22:00																														
22:30	<b>チェックアウト 22:30</b>		<b>チェックアウト 22:30</b>		<b>チェックアウト 22:30</b>		<b>チェックアウト 22:30</b>		<b>チェックアウト 22:30</b>		<b>チェックアウト 22:30</b>		<b>チェックアウト 22:30</b>																	
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">定員制レッスン 定員数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ファクターエフ(サスペンション)</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>ファクターエフ(サーキット)</td> <td>12名</td> </tr> <tr> <td>バイクサーキット</td> <td>12名</td> </tr> <tr> <td>トップライド</td> <td>12名</td> </tr> <tr> <td>キックボクシングフィットネス</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>ブランコストレッチ</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>せなかスックリ</td> <td>15名</td> </tr> <tr> <td>らくらくクッションストレッチ</td> <td>8名</td> </tr> </tbody> </table>												定員制レッスン 定員数		ファクターエフ(サスペンション)	8名	ファクターエフ(サーキット)	12名	バイクサーキット	12名	トップライド	12名	キックボクシングフィットネス	8名	ブランコストレッチ	8名	せなかスックリ	15名	らくらくクッションストレッチ	8名
定員制レッスン 定員数																														
ファクターエフ(サスペンション)	8名																													
ファクターエフ(サーキット)	12名																													
バイクサーキット	12名																													
トップライド	12名																													
キックボクシングフィットネス	8名																													
ブランコストレッチ	8名																													
せなかスックリ	15名																													
らくらくクッションストレッチ	8名																													
	<p>…初めの方が安心して ご参加出来るプログラムです。</p> <p>…脂肪燃焼効果の高いプログラムです。</p> <p>…今月より導入・増設したプログラムです。</p> <p>…担当者・時間変更などがあったプログラムです。</p> <p>…女性限定のプログラムです。</p>																													
	<p>…こちらのマークのあるレッスンは<b>整理券制</b>レッスンとなります。整理券はレッスン<b>30分前</b>より配布いたします。</p>																													

**お知らせ**

レギュラーチケット販売開始！  
ネオス鎌ヶ谷の利用ができるようになりました！  
ご家族・お友達のプレゼントなどに♪

1枚 1,620円 (税込)    5枚 7,290円 (税込)    10枚 12,960円 (税込)

大好評販売中！

☆施設休館日のお知らせ☆

**8月11日(土)12日(日)は営業カレンダー通り休館日となります。**