

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00～10:45 ピラティス 森田 | | 10:00～10:45 ZUMBA GOLD® 青木 | 9:45～10:30 ヨガ 飯室 | 10:00～10:20 ストレッチポール 加藤 10:30～11:15 ヨガ 加藤 | 10:00～10:45 初級エアロ 嶋田 | 10:00～10:45 エンジョイダンス 大橋 |
| 11:00 | 11:00～11:45 初級エアロ 森田 | | 11:00～11:45 バリ-コアシェイプ MINORI | 11:15～12:00 ZUMBA® 青木 | 11:30～12:00 ポディトレーニング 平井 | 11:00～11:30 初級ステップ 嶋田 ★ 11:45～12:00 STRETCHING | 11:00～11:45 ヨガ 大橋 |
| 12:00 | ★ 12:00～12:30 FIGHT DO FREE ★ 12:45～13:15 OXIGENO | | ★ 12:00～12:30 UBOUND ★ 12:45～13:15 MEGADANZ | 12:15～13:00 初級ステップ 伊藤 | 12:15～13:00 初級エアロ 平井 | ★ 12:15～12:45 FIGHT DO | ★ 12:00～12:30 X55 ★ 12:45～13:30 OXIGENO |
| 13:00 | 13:30～14:15 初級エアロ 嶋田 | | 13:30～13:50 ストレッチポール 本多 14:00～14:45 初級エアロ 本多 | 13:15～14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤 | ★ 13:15～14:00 FIGHT DO | 13:00～13:45 週替わりレッスン A | |
| 14:00 | 14:30～15:15 ヨガ 久野 | | ★ 14:15～15:00 MEGADANZ 14:30～15:00 アクアエクササイズ 伊藤 | ★ 14:15～15:00 アクティブヨガ 大橋 | 14:15～15:00 アクティブヨガ 大橋 | 14:00～14:30 ポールエクササイズ 久野 14:45～15:30 ヨガ 久野 | 13:45～14:30 週替わりレッスン B 14:45～15:30 週替わりレッスン C |
| 15:00 | ★ 15:30～16:15 MEGADANZ | | 15:00～15:45 エンジョイダンス 大橋 | ★ 15:15～16:00 X55 | 15:15～16:00 ZUMBA® 映美子 | ★ 15:45～16:15 MEGADANZ | ★ 15:45～16:30 FIGHT DO FREE |
| 16:00 | ★ 16:30～17:00 HYPER C | | ★ 16:00～16:30 OXIGENO ★ 16:45～17:15 FIGHT DO | ★ 16:15～16:45 RADICAL YOGA | ★ 16:15～16:30 STRETCHING ★ 16:45～17:15 X55 | ★ 16:30～17:00 UBOUND | ★ 16:45～17:15 RADICAL YOGA |
| 17:00 | ★ 17:15～17:45 RADICAL YOGA | | ★ 17:30～18:15 MEGADANZ | ★ 17:00～17:30 HYPER C ★ 17:45～18:15 UBOUND | ★ 17:30～18:00 RADICAL YOGA ★ 18:15～18:45 MEGADANZ | ★ 17:15～17:45 FIGHT DO FREE ★ 18:00～18:45 OXIGENO | ★ 週替わりレッスンA 1. 1回目 ZUMBA® MITSUKI 2. 2回目 バリ-コアシェイプ MINORI 3. 3回目 ZUMBA® 映美子 4. 4回目 ZUMBA® 映美子 5. 5回目 ZUMBA® ちりちり |
| 18:00 | ★ 18:00～18:30 X55 | | ★ 18:30～18:45 STRETCHING | ★ 18:30～18:45 STRETCHING | | | ★ 週替わりレッスンB 1. 1回目 SALSATION 高山 2. 2回目 初級エアロ 平井 3. 3回目 SALSATION 高山 4. 4回目 SALSATION 高山 5. 5回目 SALSATION 高山 |
| 19:00 | 19:00～19:45 ZUMBA® 映美子 | | ★ 19:00～19:30 HYPER C 19:45～20:30 ZUMBA® ちりちり | 19:00～19:45 アクティブヨガ 久野 | 19:00～19:45 ヨガ 山田 | 19:00～19:45 ZUMBA® MITSUKI | ★ 週替わりレッスンC 1. 1回目 骨盤調整エクササイズ 高山 2. 2回目 ピラティス 理原 3. 3回目 骨盤調整エクササイズ 高山 4. 4回目 ピラティス 理原 5. 5回目 骨盤調整エクササイズ 高山 |
| 20:00 | 20:00～20:45 1・3・5週 初級エアロ 森田 2・4週 初級ステップ 平井 | | ★ 20:45～21:00 STRETCHING | 20:00～20:45 ZUMBA® Yumi | ★ 20:00～20:45 FIGHT DO | 20:00～20:30 STRONG NATION® MITSUKI | |
| 21:00 | | | | | | | |

- ★ ... RADICAL FITNESSの『バーチャルプログラム』となります。
 - 抽 ... 『抽選』を行います。(レッスン開始40分前：抽選参加券配布/レッスン開始30分前：抽選実施)
 - 水 ... プールで行います。
- トレーニング室で予約後、水着に着替え、スイムキャップ着用の上、開始時間までにプールサイドへお集まりください。
※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】
 ① スタジオプログラム・バーチャルプログラムへの参加は、『マスター会員・マスタースイム会員・学生会員のみ』となります。
 ② プログラムの開始後の入場、途中退場はご遠慮ください。(バーチャルは途中入退場が可能ですが、他の利用者の妨げにならないようご配慮ください。)
 ③ 体調の悪い時は運動を控え、各自水分やタオルを持参の上、譲り合ってください。
 ④ レッスン開始30分前から受付を開始します。時間になりましたら、トレーニング室カウンターへお越しください。
 ⑤ 祝日のスタジオレッスンは、通常通り実施いたします。

【抽選について】
 レッスン開始 40分前...『抽選参加券』をお取りください。※記載された番号が、抽選を引く順番となります。
 レッスン開始 30分前...トレーニングカウンターにて『抽選』を行います。定員に達した場合、新規受付を停止させていただきます。
 『参加整理券』を引かれたら、ご参加いただけます。※記載された番号が、予約表の記入順となります。
 ★ 抽選は1人1回のみとなります。結果について、スタッフや参加者への非難はおやめください。
 ★ 不正が発覚した場合は、参加をお断りさせていただきます。(顔き込み・取り直し・交換・他人の分を取る等)
 ★ 長時間スタジオ前に並ばれたり、ストレッチエリア等で待たれることが無いようにお願いします。

【スタジオ】

| | プログラム名 | 内容 | 定員 | レベル |
|---------------|----------------|--|-----|-----|
| 調整系 | ピラティス | コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。 | 35人 | - |
| | 骨盤調整エクササイズ | 人間の身体の出発点である骨盤のゆがみを解消し、健康で美しい身体を手に入れます。 | 35人 | - |
| | 機能改善エクササイズ | 関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つための筋肉を使い（エクササイズ）、機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。 | 35人 | - |
| | ストレッチポール | 円筒型の道具（ストレッチポール）を用いたプログラムです。 | 35人 | - |
| | ボールエクササイズ | ミニボールを用いたプログラムです。体幹強化やバランス感覚の向上、姿勢改善など様々な効果が期待できます。 | 35人 | - |
| ヨガ系 | ヨガ | 呼吸法と様々なアーサナ（ポーズ）を組み合わせるで行うプログラムです。デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。 | 35人 | ★ |
| | アクティブヨガ | 強度の高いポーズを中心に、筋力アップやシェイプアップを行います。 | 35人 | ★★ |
| 有酸素系 | 初級エアロ | エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。 | 35人 | ★ |
| | 初中級エアロ | エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの、簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。 | 35人 | ★★ |
| | 初級ステップ | 音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。 | 35人 | ★ |
| ダンス系 | ベリーコアシェイプ | ベリーダンスの動きを取り入れて、お腹周りを中心に動かしていきます。 | 35人 | ★ |
| | ZUMBA GOLD® | ZUMBA®が、フィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。 | 35人 | ★ |
| | ZUMBA® | ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです。 | 35人 | ★★ |
| | SALSATION® | ファンクショナル的な要素を取り入れたダンスプログラムです。音楽を感じながら踊りに集中することができます。 | 35人 | ★★ |
| | エンジョイダンス | 流行りの曲に合わせて、オリジナルのダンスを楽しく踊るクラスです。 | 35人 | ★★ |
| トレーニング系 | ボディトレーニング | 自重を使った体幹トレーニングを行うクラスです。しなやかで引き締まった身体を目指します。 | 35人 | ★ |
| 有酸素 & トレーニング系 | シェイプアップエクササイズ | お腹周り、お尻周り、太もも周りの筋力トレーニングを行う、インターバルトレーニング要素を兼ねたプログラムです。 | 35人 | ★★ |
| | STRONG NATION® | 音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングプログラムです。全身を効果的に鍛えていきます。 | 35人 | ★★ |
| アクアプログラム | アクアエクササイズ | 水の特性を生かした運動効果の高いエクササイズです。浮力によって足・腰の負担が少なく、軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動が行えます。 | 30人 | ★ |

【バーチャル】

| | プログラム名 | 内容 | 定員 | レベル |
|--|----------------------------|--|-----|-----|
| | ファイトウ FIGHT DO | キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。 | 35人 | ★★ |
| | ファイトウ フリー FIGHT DO FREE | 無理に音楽に合わせずに、自分のペース、レベルで楽しむFIGHT DO。 | 35人 | ★★ |
| | オキシジェノ OXIGENO | ダイナミックストレッチ・ピラティスヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。 | 35人 | ★ |
| | ラディカル ヨガ RADICAL YOGA | 流れるような動き（フロー）で行うヨガのプログラムです。 | 35人 | ★ |
| | ハイパー シー HYPER C | 腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。 | 35人 | ★★★ |
| | エクストリームフィフティファイブ X55 | ステップ台、ライトウエイトなどを使用したプログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。 | 35人 | ★★ |
| | ストレッチ STRETCHING | 立位やマットの上でのストレッチを行うリラクゼーション効果の高いプログラムです。 | 35人 | ★ |
| | メガダンス MEGADANZ | 世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。 | 35人 | ★★ |
| | ユーバウンド UBOUND | ミニトランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下肢の筋力の向上を目的とする高強度のプログラムです。 | 15人 | ★★ |