

	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	10:00～10:30 X55	10:00～10:20 ストレッチボール 土平	10:00～10:45 初中級エアロ 嶋田	10:00～10:45 エンジョイダンス 大橋
11:00	11:00～11:30 初級エアロ 森田		11:00～11:45 ペリーコアシェイプ MINORI	10:45～11:00 STRETCHING	10:30～11:15 ヨガ 土平	11:00～11:30 初級ステップ 嶋田	11:00～11:45 ヨガ 大橋
12:00	11:45～12:15 FIGHT DO FREE		12:00～12:30 UBOUND	11:15～12:00 ZUMBA® 青木	11:30～12:00 ボディトレーニング 平井	11:45～12:15 FIGHT DO	12:15～12:45 X55
13:00	12:30～13:00 OXIGENO		12:45～13:15 MEGADANZ	12:15～13:00 初級ステップ 伊藤	12:15～13:00 初中級エアロ 平井		
14:00	13:30～14:15 初中級エアロ 嶋田		13:15～14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤	13:15～14:00 アクティブヨガ 大橋	13:00～13:45 ZUMBA® 松井	13:00～13:45 週替わりレッスン (※1)	
15:00	14:30～15:00 ELEVEN		14:00～14:45 初中級エアロ 本多	14:15～15:00 ヨガ 村上	14:15～15:00 MEGADANZ	14:00～14:45 ピラティス Maki	14:00～14:30 UBOUND
16:00	15:15～16:00 MEGADANZ		15:00～15:45 エンジョイダンス 大橋	15:15～15:45 FIGHT DO	15:15～15:30 STRETCHING	15:00～15:30 UBOUND	14:45～15:15 MEGADANZ
17:00							15:30～16:00 OXIGENO
18:00	18:30～19:00 OXIGENO					18:00～18:45 ZUMBA® 第1,3,5/(Yumi) 第2,4/(青木)	※1 週替わりレッスン 第1週-初中級エアロ/森田 第2週-初級エアロ/平井 第3週-ピラティス/Maki 第4週-ペリーコアシェイプ/MINORI 第5週-ピラティス/Maki
19:00	19:30～20:15 第1,3,5/初級エアロ(森田) 第2,4/初級ステップ(平井)		19:00～19:30 体幹トレーニング 松井	19:00～19:45 アクティブヨガ 土平	19:00～19:30 FIGHT DO	19:00～19:30 FIGHT DO FREE	
20:00	20:30～21:00 UBOUND		19:45～20:30 ZUMBA® 松井	20:00～20:45 ZUMBA® Yumi	19:45～20:15 X55	19:45～20:15 MEGADANZ	
21:00			20:45～21:00 STRETCHING		20:30～21:00 MEGADANZ	20:30～21:00 HYPER C	

☆印が付いているレッスンは、RADICAL FITNESSの「バーチャルプログラム」となります。

※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、途中退出はご遠慮ください。(バーチャルは途中入退場が可能ですが、他の利用者の妨げと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、トレーニングカウンターへお越しください。
- ⑤ 通路等での談笑・立ち止まり・場所取りはお控えください。