

	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	10:00~10:45 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	11:00~11:45 初級エアロ 森田		11:00~11:45 ペリーコアシェイプ MINORI	11:15~12:00 ZUMBA® 青木	11:30~12:00 ボディトレーニング 平井	11:00~11:30 初級ステップ 嶋田	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 初中級エアロ 平井	11:45~12:00 STRETCHING	12:00~12:30 X55 12:45~13:30 OXIGENO
13:00	13:30~14:15 初中級エアロ 嶋田		13:30~13:50 ストレッチポール 本多 14:00~14:45 初中級エアロ 本多	13:15~14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤	13:15~14:00 アクティブヨガ 大橋	13:00~13:45 ピラティス Maki	13:45~14:30 週替わりレッスン (※1)
14:00	14:30~15:15 ヨガ 久野		15:00~15:45 エンジョイダンス 大橋	14:15~15:00 ヨガ 村上	14:15~15:00 MEGADANZ	14:00~14:30 ボディトレーニング 榎本 14:45~15:30 ヨガ 榎本	14:45~15:30 週替わりレッスン (※2)
15:00	15:30~16:15 MEGADANZ			15:15~15:45 FIGHT DO	15:15~15:30 STRETCHING		
16:00							※1 週替わりレッスン 第1週目: SALSATION®/青山 第2週目: 初級エアロ/平井 第3週目: SALSATION®/青山 第4週目: ペリーコアシェイプ/MINORI 第5週目: SALSATION®/青山
17:00							
18:00	18:45~19:15 OXIGENO					18:00~18:45 ZUMBA® MITSUKI	※2 週替わりレッスン 第1週目: 機能改善エクササイズ/青山 第2週目: ピラティス/Maki 第3週目: 機能改善エクササイズ/青山 第4週目: ピラティス/Maki 第5週目: 機能改善エクササイズ/青山
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 シェイプアップエクササイズ 松井 19:45~20:30 ZUMBA® 松井	19:00~19:45 アクティブヨガ 榎本 20:00~20:45 ZUMBA® Yumi	19:00~19:30 FIGHT DO 19:45~20:15 X55	19:00~19:30 FIGHT DO FREE 19:45~20:15 MEGADANZ	
20:00	20:30~21:00 UBOUND		20:45~21:00 STRETCHING		20:30~21:00 MEGADANZ	20:30~21:00 HYPER C	
21:00							

☆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 祝日のスタジオレッスンは、通常通り実施いたします。

## 【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	-
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®	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	★★
	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	★
	SALSATION®	ファンクショナル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含んだプログラムです。	35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ーファイブ 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ックス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め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	★★