

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|---|---------------------------------------|---|--|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 ピラティス 森田 時間拡大 | | 10:00~10:45 ZUMBA GOLD® 青木 | NEW!! 10:00~10:45 ヨガ 飯室 | 担当者変更 10:00~10:20 ストレッチポール 加藤 担当者変更 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 時間変更 | | 11:00~11:45 ベリーコアシェイプ 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 時間変更 | | 12:00~12:30 UBOUND | 12:15~13:00 初級ステップ 伊藤 | 12:15~13:00 初中級エアロ 平井 | NEW!! 11:45~12:00 STRETCHING | 12:00~12:30 X55 |
| 13:00 | 12:45~13:15 OXIGENO | | 12:45~13:15 MEGADANZ | 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 | NEW!! 12:45~13:30 OXIGENO |
| | 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 | | | | 時間、担当者変 |
| 14:00 | NEW!! 14:30~15:15 ヨガ 久野 | | 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 | NEW!! 14:00~14:30 ボディトレーニング Maki | 13:45~14:30 週替わりレッスン (※1) |
| 15:00 | 15:30~16:15 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 | NEW!! 14:45~15:30 ヨガ 松下 | 14:45~15:30 週替わりレッスン (※2) |
| 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: ベリーコアシェイプ/MINORI 第5週目: SALSATION®/青山 |
| 17:00 | | | | | | 担当者変更 | |
| 18:00 | 時間変更 18:45~19:15 OXIGENO | | 名称変更 19:00~19:30 シェイプアップエクササイズ 松井 | 担当者変更 19:00~19:45 アクティブヨガ 久野 | 19:00~19:30 FIGHT DO | 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) | | 19:45~20:30 ZUMBA® 松井 | 20:00~20:45 ZUMBA® Yumi | 19:45~20:15 X55 | 19:00~19:30 FIGHT DO FREE | |
| 20:00 | 20:30~21:00 UBOUND | | 20:45~21:00 STRETCHING | | 20:30~21:00 MEGADANZ | 19:45~20:15 MEGADANZ | |
| 21:00 | | | | | | 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。