

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
10:30~11:15	ヨガ 加藤		10:30~11:15 初級エアロ NAHO	10:30~10:45 STRETCHING★	10:30~11:15 ピラティス 佐藤	10:30~11:15 バレトン YUKINA	10:30~11:15 SALSATION® 青山
11:00				11:00~11:45 ZUMBA® Yumi			
11:30~12:00★	MEGADANZ		11:30~12:15 SALSATION® NAHO		11:30~12:00★ ELEVEN	11:30~12:00★ OXIGENO	11:30~12:15 機能改善エクササイズ 青山
12:00			12:00~12:30 体幹トレーニング Yumi				
12:15~12:45★	FIGHT DO		12:30~12:45 STRETCHING★		12:30~13:15★ MEGADANZ	12:15~12:45★ HYPER C	12:30~13:00★ FIGHT DO FREE
13:00	13:00~13:30★ OXIGENO		13:00~13:45 シェイプアップエクササイズ 松井	12:45~13:15★ OXIGENO		13:00~13:45 初級ステップ 平井	13:15~13:45★ ELEVEN
14:00	14:00~14:30 初級エアロ Yumi		14:00~14:45 ZUMBA® 松井	13:30~14:15 バレトン YUKINA	13:30~14:15 ヨガ 松下	14:00~14:45 ヨガ くのひろえ	14:00~14:30★ MEGADANZ
14:45~15:30	ZUMBA® Yumi			14:30~15:00★ FIGHT DO	14:30~15:00★ FIGHT DO FREE		14:45~15:15★ OXIGENO
15:00			15:00~15:30★ OXIGENO	15:15~15:45★ MEGADANZ	15:15~15:30 STRETCHING★	15:00~15:30★ MEGADANZ	15:30~16:00★ HYPER C
16:00						15:45~16:15★ FIGHT DO	
17:00							
18:00					18:15~18:45★ MEGADANZ	18:00~18:45 ピラティス Maki	
19:00	19:00~19:45 ヨガ Maki		18:30~19:00★ OXIGENO	18:30~19:00★ HYPER C	19:00~19:30 ボクシングエクササイズ 中西	19:00~19:45 ZUMBA® 三浦	
20:00	20:00~20:45 STRONG NATION® MITSUKI		19:15~19:45★ MEGADANZ	19:15~19:45★ FIGHT DO FREE	19:45~20:30 初中級エアロ 中西		
21:00			20:00~20:45 ピラティス ジェイダ	20:00~20:30★ OXIGENO			

★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 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。)
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 通路等での談笑・立ち止まり・場所取りはお控えください。