

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						9:45～10:30 ピラティス NAHO	
11:00	10:30～11:15 ヨガ 加藤		10:30～11:15 エアロシェイプ NAHO	10:30～10:45 STRETCHING★	10:30～11:15 ピラティス 佐藤	10:45～11:15★ MEGADANZ	10:30～11:15 機能改善エクササイズ 青山
12:00	11:30～12:00★ MEGADANZ		11:30～12:15 ヨガ NAHO	11:00～11:45 ZUMBA® Yumi	11:30～12:00★ HYPER C	11:30～12:00★ OXIGENO	11:30～12:15 SALSATION® 青山
13:00	12:15～12:45★ OXIGENO		12:00～12:30 体幹トレーニング Yumi			12:15～12:45★ RADICAL YOGA	
14:00	13:00～13:30★ RADICAL YOGA		12:30～12:45 STRETCHING★	12:45～13:15★ OXIGENO	12:30～13:15 ZUMBA® 堀井	13:00～13:45 初級ステップ 平井	12:30～13:00★ RADICAL YOGA
15:00	14:00～14:30 初級エアロ Yumi		13:00～13:15 STRETCHING★	13:30～14:15 SALSATION® Mieko	13:30～14:15 ボールコンディショニング 加藤	14:00～14:45 ヨガ くのひろえ	13:15～13:45★ OXIGENO
16:00	14:45～15:30 ZUMBA® Yumi		14:30～15:00★ OXIGENO	14:30～15:00★ X55	14:30～15:00★ ELEVEN		14:00～14:30★ ELEVEN
17:00				15:15～15:45★ MEGADANZ	15:15～15:30 STRETCHING★		14:45～15:15★ MEGADANZ
18:00			18:00～18:30★ OXIGENO				
19:00	19:00～19:45 第1.3.5ヨガ Maki 第2.4ピラティス Maki		18:45～19:15★ MEGADANZ	18:30～19:15★ OXIGENO	18:15～18:45★ MEGADANZ	18:15～18:45★ RADICAL YOGA	
20:00	20:00～20:30★ X55		19:30～20:15 ボールコンディショニング 中西	19:30～20:15 ZUMBA® EMIKO	19:00～19:45 骨盤調整エクササイズ 中西	19:00～19:45 ZUMBA® 三浦	
21:00					20:00～20:30 初級エアロ 中西	20:00～20:30★ FIGHT DO	

★ 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 レッスン開始後の入場、途中退場はご遠慮ください。
- ② 体調の優れない方は運動を控え、無理をせずレッスンの受講をお控えください。
- 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、ジムカウンターへお越しください。
- ④ 他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、ご退場いただくことがあります。