

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							機能改善エクササイズと SALSATIONの 順番が逆になりました
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 機能改善エクササイズ 青山
11:00		メガダンスから 変わりました		11:00~11:45 ZUMBA® Yumi			
11:30~12:00	OXIGENO		11:30~12:15 SALSATION® NAHO		11:30~12:00 ELEVEN	11:30~12:00 OXIGENO	11:30~12:15 SALSATION® 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	12:15~12:45 HYPER C	12:30~13:00
		オキシジェノから 変わりました		12:45~13:15	MEGADANZ		FIGHT DO FREE
13:00	13:00~13:30 MEGADANZ		13:00~13:45 シェイプアップエクササイズ 松井	OXIGENO		13:00~13:45 初級ステップ 平井	13:15~13:45 ELEVEN
				13:30~14:15 バレトン YUKINA	13:30~14:15 ヨガ 松下		
14:00	14:00~14:30 初級エアロ Yumi		14:00~14:45 ZUMBA® 松井			14:00~14:45 ヨガ くのひろえ	14:00~14:30 MEGADANZ
				14:30~15:00 FIGHT DO	14:30~15:00 FIGHT DO FREE		14:45~15:15 OXIGENO
15:00	14:45~15:30 ZUMBA® Yumi		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						18:00~18:45 ピラティス Maki	
			18:30~19:00 OXIGENO	18:30~19:00 HYPER C	18:15~18:45 MEGADANZ		
19:00	19:00~19:45 ヨガ Maki		19:15~19:45 MEGADANZ	19:15~19:45 FIGHT DO FREE	19:00~19:45 骨盤調整エクササイズ 中西	19:00~19:45 ZUMBA® 三浦	
20:00	20:00~20:45 STRONG NATION® MITSUKI		20:00~20:45 ピラティス ジェイダ	20:00~20:30 OXIGENO	20:00~20:30 初級エアロ 中西		ボクシングエクササイズから 変わりました
21:00							初中級エアロから 変わりました

☆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。