

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						第2.4週目ピラティス →ヨガ	
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	NEW 10:30～11:00 OXIGENO 内容、担当、時間変更	10:30～11:15 第1.3.5ヨガ 山田	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	11:15～12:00 セルフケア&コンディショニング 期間限定 MINORI	11:30～12:00 OXIGENO	11:30～12:15 SALSATION® 青山
12:15	12:15～12:45 OXIGENO		12:00～12:30 体幹トレーニング Yumi	12:00～12:30		12:15～12:45 RADICAL YOGA	12:30～13:00 RADICAL YOGA
13:00	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	13:15～13:45 OXIGENO
14:00	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 ポールコンディショニング 加藤	14:00～14:30 ポディートレーニング 平井	14:00～14:30 ELEVEN
15:00	14:45～15:30 ZUMBA® Yumi		14:30～15:00 OXIGENO	14:30～15:00 X55	14:30～15:00 ELEVEN		14:45～15:15 MEGADANZ
16:00				15:15～15:45 MEGADANZ	15:15～15:30 STRETCHING		
17:00							
18:00			18:00～18:30 OXIGENO		18:15～18:45 MEGADANZ	18:15～18:45 RADICAL YOGA	
19:00	19:00～19:45 ヨガ 久野		18:45～19:15 MEGADANZ	18:30～19:15 OXIGENO	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	20:00～20:30 X55		19:30～20:15 ポールコンディショニング 中西	19:30～20:15 ZUMBA® EMIKO	20:00～20:30 初級エアロ 中西	20:00～20:30 FIGHT DO	
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 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。