

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						10:00～10:45 ピラティス NAHO	
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		10:30～11:15 機能改善エクササイズ 青山
11:00				11:00～11:45 ZUMBA® Yumi		11:00～11:45 MEGADANZ	
11:30～12:00	OXIGENO		11:30～12:15 ヨガ NAHO		11:30～12:00 HYPER C		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					12:15～12:45 OXIGENO	
12:30～12:45		12:30～12:45 STRETCHING		12:45～13:15 OXIGENO	12:30～13:15 MEGADANZ		12:30～13:00 FIGHT DO FREE
13:00	13:00～13:30 RADICAL YOGA		13:00～13:45 シェイプアップエクササイズ 松井	13:30～14:15 ヨガ 加藤	13:30～14:15 ヨガ 松下	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	14:30～15:00 FIGHT DO	14:30～15:00 FIGHT DO FREE	14:00～14:45 ヨガ くのひろえ	14:00～14:30 MEGADANZ
14:45～15:30	ZUMBA® Yumi		15:00～15:30 OXIGENO	15:15～15:45 MEGADANZ	15:15～15:30 STRETCHING		14:45～15:15 OXIGENO
16:00							
17:00							
18:00							
18:30～19:00			18:30～19:00 OXIGENO	18:30～19:00 HYPER C	18:15～18:45 MEGADANZ	18:15～18:45 RADICAL YOGA	
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 RADICAL YOGA	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。

## 【スタジオ】

プログラム名	内容	定員	レベル	
調整系	※ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。	25人	-
	※機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つための筋肉を使い（エクササイズ）、機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。	25人	-
	※骨盤調整エクササイズ	骨盤周りを中心に、伸ばす・捻るなど様々な動きを行い、歪みを整えるプログラムです。腰痛の予防や改善、冷え性やむくみの解消につながります。（※シューズなし）	25人	-
ヨガ系	※ヨガ	呼吸法と様々なアーサナ（ポーズ）を組み合わせで行うプログラムです。デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。	25人	★
有酸素系	初級エアロ	エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。	25人	★
	初級ステップ	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。	25人	★
	エアロシェイプ	前半は初級レベルのエアロビクス、後半はダンベルを用いたトレーニングを行うプログラムです。シンプルに動き、効果的に鍛えていきます。	25人	★
ダンス系	ZUMBA®	ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです。	25人	★★
	SALSATION®	ファンクショナルな要素を取り入れたダンスプログラムです。音楽を感じながら踊りに集中することができます。	25人	★★
有酸素 & トレーニング系	STRONG NATION®	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングプログラムです。全身を効果的に鍛えていきます。	25人	★★
	シェイプアップエクササイズ	お腹周り、お尻周り、太もも周りの筋力トレーニングを行う、インターバルトレーニング要素を兼ねたプログラムです。	25人	★★
トレーニング系	※体幹トレーニング	インナーマッスル・腹筋や背筋などの体幹部を強化するトレーニングを行うプログラムです。	25人	★

※ シューズ👟の必要はありません。

## 【バーチャル】

プログラム名	内容	定員	
ファイトウ FIGHT DO	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。	25人	★★
ファイトウ フリー FIGHT DO FREE	無理に音楽に合わせずに、自分のペース、レベルで楽しむFIGHT DO。	25人	★★
オキシジェノ OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ピラティスヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。	25人	★
イレブン ELEVEN	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラムです。	25人	★★★
ラディカル ヨガ RADICAL YOGA	流れるような動き（フロー）で行うヨガのプログラムです。	25人	★
ハイパー シー HYPER C	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。	25人	★★★
ストレッチ STRETCHING	立位やマットの上でのストレッチを行うリラックス効果の高いプログラムです。	25人	★
メガダンス MEGADANZ	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。	25人	★★