

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 9:00 | 9:15~9:30 STRETCHING★ | | 9:15~9:45★ RADICAL YOGA | 9:15~9:30 OXIGENO★ | 9:15~9:30 STRETCHING★ | 9:15~9:45★ FIGHT DO FREE | 9:15~9:30 OXIGENO★ |
| 10:00 | 9:45~10:15★ MEGADANZ | | 10:00~10:15 HYPER C★ | 9:45~10:15★ ELEVEN | 9:45~10:15★ MEGADANZ | 10:00~10:45★ ピラティス NAHO | 9:45~10:15★ MEGADANZ |
| 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 | 11:00~11:45★ | 10:30~11:15★ 機能改善エクササイズ 青山 |
| | 11:30~12:00★ OXIGENO | | 11:30~12:15★ ヨガ NAHO | 11:00~11:45★ ZUMBA@ Yumi | 11:30~12:00★ HYPER C | MEGADANZ | 11:30~12:15★ SALSATION@ 青山 |
| 12:00 | 12:15~12:45★ FIGHT DO | | 12:00~12:30★ 体幹トレーニング Yumi | 12:00~12:30 | | 12:15~12:45★ OXIGENO | 12:30~13:00★ FIGHT DO FREE |
| 13:00 | 13:00~13:30★ RADICAL YOGA | | 12:45~13:15★ OXIGENO | 12:45~13:15★ OXIGENO | MEGADANZ | 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 | | 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 | 14:00~14:45★ ヨガ くのひろえ | 14:00~14:30★ MEGADANZ |
| 15:00 | 14:45~15:30★ ZUMBA@ Yumi | | 14:00~14:45★ ZUMBA@ 松井 | 14:30~15:00★ FIGHT DO | 14:30~15:00★ FIGHT DO FREE | | 14:45~15:15★ OXIGENO |
| 16:00 | | | 15:00~15:30★ OXIGENO | 15:15~15:45★ MEGADANZ | 15:15~15:30 STRETCHING★ | | 15:30~15:45★ HYPER C★ |
| | 16:15~16:30 STRETCHING★ | | 16:15~16:45★ HYPER C | 16:15~16:45★ OXIGENO | 16:15~16:30 HYPER C★ | 16:15~16:45★ MEGADANZ | 16:15~16:45★ FIGHT DO FREE |
| 17:00 | | | 17:00~17:30★ RADICAL YOGA | 17:00~17:30★ ELEVEN | 16:45~17:15★ FIGHT DO FREE | 17:00~17:15 OXIGENO★ | 17:00~17:30★ RADICAL YOGA |
| 18:00 | | | 17:45~18:15★ FIGHT DO | 17:45~18:15★ MEGADANZ | 17:30~18:00★ RADICAL YOGA | 17:30~18:00★ FIGHT DO | 17:45~18:15★ MEGADANZ |
| | | | 18:30~19:00★ OXIGENO | 18:30~19:00★ HYPER C | 18:15~18:45★ MEGADANZ | 18:15~18:45★ RADICAL YOGA | 18:30~19:00★ OXIGENO |
| 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 | 19:15~19:45★ ELEVEN |
| 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 | 20:00~20:30★ MEGADANZ |
| 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。