

	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	
11:30～12:00	OXIGENO		11:30～12:15 ヨガ NAHO		11:30～12:00 HYPER C	MEGADANZ	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	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	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		14:00～14:45 ZUMBA® 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
14:45～15:30	ZUMBA® Yumi			14:30～15:00 FIGHT DO	14:30～15:00 FIGHT DO FREE		14:45～15:15 OXIGENO
15:00			15:00～15:30 OXIGENO	15:15～15:45 MEGADANZ	15:15～15:30 STRETCHING		
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。