

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
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	10:30~11:00 OXIGENO	10:30~11:15 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
13:00	12:15~12:45 OXIGENO	12:30~12:45 STRETCHING	12:00~12:30 体幹トレーニング Yumi	12:45~13:15 OXIGENO	12:30~13:15 ZUMBA® 堀井	12:30~13:00 RADICAL YOGA
14:00	13:00~13:30 RADICAL YOGA	13:00~13:15 STRETCHING	13:30~14:15 ポールコンディショニング Mieko	13:30~14:15 機能改善エクササイズ 加藤	13:00~13:45 初級ステップ 堀井	12:30~13:00 RADICAL YOGA
15:00	14:00~14:30 初級エアロ Yumi	14:30~15:00 OXIGENO	14:30~15:00 X55	14:30~15:00 ELEVEN	14:00~14:30 ボディートレーニング 平井	13:15~13:45 OXIGENO
16:00	14:45~15:30 ZUMBA® Yumi	15:30~16:00 HYPER C	15:15~15:45 MEGADANZ	15:15~15:30 STRETCHING	14:00~14:30 ELEVEN	14:00~14:30 ELEVEN
17:00	16:00~16:30 RADICAL YOGA	16:15~16:45 FIGHT DO	16:00~16:15 STRETCHING	16:00~16:30 MEGADANZ	14:45~15:15 MEGADANZ	14:45~15:15 MEGADANZ
18:00	16:45~17:15 OXIGENO	17:00~17:30 X55	16:30~17:00 FIGHT DO	16:30~17:00 FIGHT DO	15:30~16:00 FIGHT DO	15:30~16:00 FIGHT DO
19:00	17:30~18:00 ELEVEN	17:15~17:45 HYPER C	17:15~17:45 HYPER C	16:45~17:15 ELEVEN	16:15~16:45 X55	16:15~16:45 X55
20:00	18:00~18:30 OXIGENO	18:00~18:15 STRETCHING	18:30~19:15 OXIGENO	17:30~18:00 OXIGENO	17:00~17:30 OXIGENO	17:00~17:30 OXIGENO
21:00	18:15~18:45 MEGADANZ	18:45~19:15 MEGADANZ	18:45~19:15 OXIGENO	18:15~18:45 RADICAL YOGA	17:45~18:15 RADICAL YOGA	17:45~18:15 RADICAL YOGA
	19:00~19:45 ヨガ 久野	19:30~20:15 ポールコンディショニング 中西	19:30~20:15 ZUMBA® EMIKO	19:00~19:45 骨盤調整エクササイズ 中西	19:00~19:45 ZUMBA® 三浦	19:00~19:45 FIGHT DO
	20:00~20:30 X55			20:00~20:30 初級エアロ 中西	20:00~20:30 FIGHT DO	19:00~19:45 HYPER C
						20:00~20:30 HYPER C

☆ 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、途中退出はご遠慮ください。
- 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。