

|       | 月                             | 火 | 水                                 | 木                                  | 金   | 土                            | 日                               |
|-------|-------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------|
| 9:00  |                               |   |                                   |                                    |   |                              |                                 |
| 10:00 |                               |   |                                   |                                    |   |                              |                                 |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>加藤       |   | 10:30~11:15<br>エアロシェイプ<br>NAHO    | 10:30~10:45 STRETCHING             | 10:30~11:00<br>OXIGENO                        | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>山田      | 10:30~11:15<br>機能改善エクササイズ<br>青山 |
| 12:00 | 11:30~12:00<br>MEGADANZ       |   | 11:30~12:15<br>ヨガ<br>NAHO         | 11:00~11:45<br>ZUMBA®<br>Yumi      | 11:15~12:00<br>セルフケア&コンディショニング<br>期間限定 MINORI | 11:30~12:00<br>OXIGENO       | 11:30~12:15<br>SALSATION®<br>青山 |
| 13:00 | 12:15~12:45<br>OXIGENO        |   | 12:15~12:45<br>体幹トレーニング Yumi      | 12:00~12:30                        |   | 12:15~12:45<br>RADICAL YOGA  | 12:30~13:00<br>RADICAL YOGA     |
| 14:00 | 13:00~13:30<br>RADICAL YOGA   |   | 12:30~12:45 STRETCHING            | 12:45~13:15<br>OXIGENO             | 12:30~13:15<br>ZUMBA®<br>堀井                   | 13:00~13:45<br>初級ステップ<br>平井  | 13:15~13:45<br>OXIGENO          |
| 15:00 | 14:00~14:30<br>初級エアロ Yumi     |   | 13:00~13:15 STRETCHING            | 13:30~14:15<br>SALSATION®<br>Mieko | 13:30~14:15<br>ポールコンディショニング<br>加藤             | 14:00~14:30<br>ボディートレーニング 平井 | 14:00~14:30<br>ELEVEN           |
| 16:00 | 14:45~15:30<br>ZUMBA®<br>Yumi |   | 14:30~15:00<br>OXIGENO            | 14:30~15:00<br>X55                 | 14:30~15:00<br>ELEVEN                         |                              | 14:45~15:15<br>MEGADANZ         |
| 17:00 | 16:00~16:30<br>RADICAL YOGA   |   | 15:30~16:00<br>HYPER C            | 15:15~15:45<br>MEGADANZ            | 15:15~15:30 STRETCHING                        |                              | 15:30~16:00<br>FIGHT DO         |
| 18:00 | 16:45~17:15<br>OXIGENO        |   | 16:15~16:45<br>FIGHT DO           | 16:00~16:15 STRETCHING             | 16:00~16:30<br>MEGADANZ                       | 16:00~16:15 STRETCHING       | 16:15~16:45<br>X55              |
| 19:00 | 17:30~18:00<br>ELEVEN         |   | 17:00~17:30<br>X55                | 16:30~17:00<br>FIGHT DO            | 16:45~17:15<br>ELEVEN                         | 16:30~17:00<br>FIGHT DO      | 17:00~17:30<br>OXIGENO          |
| 20:00 | 18:15~18:45<br>MEGADANZ       |   | 18:00~18:30<br>OXIGENO            | 17:15~17:45<br>HYPER C             | 17:30~18:00<br>OXIGENO                        | 17:15~17:45<br>HYPER C       | 17:45~18:15<br>RADICAL YOGA     |
| 21:00 | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>久野       |   | 18:45~19:15<br>MEGADANZ           | 18:00~18:15 STRETCHING             | 18:15~18:45<br>RADICAL YOGA                   | 18:15~18:45<br>RADICAL YOGA  | 18:30~18:45 STRETCHING          |
|       | 20:00~20:30<br>X55            |   | 19:30~20:15<br>ポールコンディショニング<br>中西 | 18:30~19:15<br>OXIGENO             | 19:00~19:45<br>骨盤調整エクササイズ<br>中西               | 19:00~19:45<br>ZUMBA®<br>三浦  | 19:00~19:45<br>FIGHT DO         |
|       |                               |   |                                   | 19:30~20:15<br>ZUMBA®<br>EMIKO     | 20:00~20:30<br>初級エアロ 中西                       | 20:00~20:30<br>FIGHT DO      | 20:00~20:30<br>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。