

	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	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	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	12:15~12:45 FIGHT DO	12:30~12:45 STRETCHING		12:45~13:15 OXIGENO	12:30~13:15 MEGADANZ	12:15~12:45 OXIGENO	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	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					18:15~18:45 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	19:15~19:45 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 シェイダ	20:00~20:30 RADICAL YOGA	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。

♥ 人気のクラスで参加人数に限りがあります。

【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。途中退場した場合は再度入場はできません。
- 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、トレーニング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。