

	4/29, 5/6月	火	5/1水	5/2木	5/3金	5/4土	5/5日
9:00							
10:00							
	10:30~10:45 STRETCHING ★		10:30~11:15 初級エアロ NAHO	10:30~10:45 STRETCHING ★	10:30~10:45 STRETCHING ★	10:30~10:45 STRETCHING ★	10:30~10:45 STRETCHING ★
11:00	11:00~11:45 ★ FIGHT DO		11:30~12:15 SALSATION@ NAHO	11:00~11:45 ZUMBA® Yumi	11:00~11:45 ★ MEGADANZ	11:00~11:45 ★ FIGHT DO	11:00~11:45 ★ MEGADANZ
12:00	12:00~12:30 ★ ELEVEN		12:30~12:45 STRETCHING ★	12:00~12:30 体幹トレーニング Yumi	12:00~12:45 ★ OXIGENO	12:00~12:30 ★ ELEVEN	12:00~12:45 ★ OXIGENO
13:00	13:00~13:45 ★ OXIGENO		13:00~13:45 シェイプアップエクササイズ 松井	12:45~13:15 ★ OXIGENO	13:00~13:30 ★ HYPER C	13:00~13:45 ★ OXIGENO	13:00~13:30 ★ HYPER C
14:00	14:00~14:45 ★ MEGADANZ		14:00~14:45 ZUMBA® 松井	13:30~14:15 バレトン YUKINA	14:00~14:45 ★ FIGHT DO	14:00~14:45 ★ MEGADANZ	14:00~14:45 ★ FIGHT DO
15:00	15:00~15:30 ★ HYPER C		15:00~15:30 ★ OXIGENO	14:30~15:00 ★ FIGHT DO	15:00~15:30 ★ ELEVEN	15:00~15:30 ★ HYPER C	15:00~15:30 ★ ELEVEN
16:00	16:00~16:45 ★ FIGHT DO			15:15~15:45 ★ MEGADANZ	16:00~16:45 ★ OXIGENO	16:00~16:45 ★ FIGHT DO	16:00~16:45 ★ OXIGENO
17:00	17:00~17:45 ★ OXIGENO				17:00~17:45 ★ MEGADANZ	17:00~17:45 ★ OXIGENO	17:00~17:45 ★ MEGADANZ
18:00							
19:00			18:30~19:00 ★ OXIGENO	18:30~19:00 ★ HYPER C			
20:00			19:15~19:45 ★ MEGADANZ	19:15~19:45 ★ FIGHT DO FREE			
21:00			20:00~20:45 ピラティス ジェイダ	20:00~20:30 ★ OXIGENO			

★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 プログラムの開始後の入場、途中退場はご遠慮ください。(バーチャルは途中入退場が可能ですが、他の利用者の妨げとにならないようご配慮ください。)
- ② 体調の悪い時は運動を控え、各自水分やタオルを持参の上、譲り合ってください。
- 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、トレーニングカウンターへお越しください。
- ④ 通路等での談笑・立ち止まり・場所取りはお控えください。