

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						9:45~10:30 ピラティス NAHO	
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	10:30~11:15 ピラティス 佐藤	10:45~11:15 MEGADANZ	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	11:30~12:00 HYPER C	11:30~12:00 OXIGENO	11:30~12:15 SALSATION® 青山
12:15~12:45 FIGHT DO			12:00~12:30 体幹トレーニング Yumi	12:00~12:30	12:15~12:30 STRETCHING	12:15~12:45 X55	
13:00	13:00~13:30 RADICAL YOGA		12:30~12:45 STRETCHING	12:45~13:15 FIGHT DO	12:45~13:15 MEGADANZ	13:00~13:45 初級ステップ 平井	12:30~13:00 RADICAL YOGA
14:00	14:00~14:30 初級エアロ Yumi		13:00~13:45 シェイプアップエクササイズ 松井	13:30~14:15 ポールコンディショニング 加藤	13:30~14:15 ヨガ 松下	14:00~14:45 ヨガ くのひろえ	13:15~13:45 ELEVEN
15:00	14:45~15:30 ZUMBA® Yumi		14:00~14:45 ZUMBA® 松井	14:30~15:00 X55	14:30~15:00 ELEVEN		14:00~14:30 OXIGENO
16:00			15:00~15:30 OXIGENO	15:15~15:45 MEGADANZ	15:15~15:30 STRETCHING		14:45~15:15 MEGADANZ
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 第1.3.5ヨガ Maki 第2.4ピラティス Maki		18:30~19:15 FIGHT DO	18:30~19:15 OXIGENO	18:15~18:45 MEGADANZ	18:15~18:45 RADICAL YOGA	
20:00	20:00~20:30 X55		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	
21:00					20:00~20:30 初級エアロ 中西	20:00~20:30 FIGHT DO	

☆ 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。