

	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	11:30~12:05★ MEGADANZ		11:30~12:15 ヨガ NAHO	11:00~11:45 ZUMBA® Yumi	11:30~12:05★ HYPER C	11:30~12:05★ OXIGENO	11:30~12:15 SALSATION® 青山
	12:15~12:45★ OXIGENO			12:00~12:30 体幹トレーニング Yumi			
13:00	13:00~13:30★ RADICAL YOGA		12:30~12:45 STRETCHING★	12:45~13:15★ OXIGENO	12:30~13:15 ZUMBA® 堀井	12:15~12:45★ RADICAL YOGA	12:30~13:05★ RADICAL YOGA
			13:00~13:15 STRETCHING★	13:30~14:15 SALSATION® Mieko	13:30~14:15 ポールコンディショニング 加藤	13:00~13:45 初級ステップ 平井	13:15~13:45★ OXIGENO
14:00	14:00~14:30 初級エアロ Yumi		14:30~15:05★ OXIGENO	14:30~15:05★ X55	14:30~15:05★ ELEVEN	14:00~14:45 ヨガ くのひろえ	14:00~14:35★ ELEVEN
	14:45~15:30 ZUMBA® Yumi						14:45~15:15★ MEGADANZ
15:00			15:30~16:00★ OXIGENO	15:15~15:45★ MEGADANZ	15:15~15:30 STRETCHING★		15:30~15:45★ HYPER C
16:00	16:15~16:45★ OXIGENO		16:15~16:45★ HYPER C	16:15~16:45★ OXIGENO	16:15~16:30★ HYPER C	16:15~16:45★ HYPER C	16:15~16:45★ FIGHT DO FREE
					16:45~17:15★ FIGHT DO FREE		
17:00	17:00~17:35★ ELEVEN		17:00~17:35★ RADICAL YOGA	17:00~17:35★ ELEVEN	17:30~18:00★ X55	17:00~17:30★ RADICAL YOGA	17:00~17:30★ RADICAL YOGA
	17:45~18:15★ MEGADANZ			17:45~18:15★ MEGADANZ		17:45~18:00★ STRETCHING	17:45~18:15★ MEGADANZ
18:00	18:30~18:45★ STRETCHING		18:00~18:30★ OXIGENO	18:30~19:15★ OXIGENO	18:15~18:45★ MEGADANZ	18:15~18:45★ RADICAL YOGA	18:30~19:00★ OXIGENO
19:00	19:00~19:45 第1.3.5ヨガ Maki 第2.4ピラティス Maki		18:45~19:15★ MEGADANZ		19:00~19:45 骨盤調整エクササイズ 中西	19:00~19:45 ZUMBA® 三浦	19:15~19:45★ ELEVEN
			19:30~20:15 ポールコンディショニング 中西	19:30~20:15 ZUMBA® EMIKO			
20:00	20:00~20:35★ X55				20:00~20:30 初級エアロ 中西	20:00~20:35★ FIGHT DO	20:00~20:30★ MEGADANZ
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。

【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。