

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
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 11:00～11:45 ZUMBA® Yumi	10:30～11:00 OXIGENO 内容、担当、時間変更 NEW	10:30～11:15 第1.3.5ヨガ 山田 第2.4ピラティス 山田	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	12:00～12:30 体幹トレーニング Yumi 12:30～12:45 STRETCHING	11:15～12:00 セルフケア&コンディショニング MINORI 期間限定	11:30～12:00 OXIGENO ★	11:30～12:15 SALSATION® 青山
13:00	12:15～12:45 OXIGENO ★	13:00～13:30 RADICAL YOGA ★	13:00～13:15 STRETCHING 13:30～14:15 SALSATION® Mieko	12:45～13:15 OXIGENO 13:30～14:15 ポールコンディショニング 加藤	12:30～13:15 ZUMBA® 堀井 13:30～14:15 機能改善エクササイズ 堀井	12:30～13:00 RADICAL YOGA ★
14:00	14:00～14:30 初級エアロ Yumi	14:30～15:00 OXIGENO ★	14:30～15:00 X55	14:30～15:00 X55 15:15～15:45 MEGADANZ	14:30～15:00 ELEVEN 15:15～15:30 STRETCHING ★	14:00～14:30 ELEVEN ★
15:00	14:45～15:30 ZUMBA® Yumi					14:45～15:15 MEGADANZ
16:00						
17:00						
18:00		18:00～18:30 OXIGENO ★	18:30～19:15 OXIGENO ★	18:15～18:45 MEGADANZ ★	18:15～18:45 RADICAL YOGA ★	
19:00	19:00～19:45 ヨガ 久野	18:45～19:15 MEGADANZ ★	19:30～20:15 ポールコンディショニング 中西	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	20:00～20:30 X55 ★		19:30～20:15 ZUMBA® EMIKO ★	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。

【注意事項】

- ① レッスン開始後の入場、途中退出はご遠慮ください。
- 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。