

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
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	内容変更 10:30~11:00 HYPER C	内容変更 10:30~11:15 ヨガ 山田	10:30~11:15 機能改善エクササイズ 青山
11:00				11:00~11:45 ZUMBA® Yumi	内容、担当変更 11:15~12:00 ピラティス 片岡	内容変更 11:30~12:00 FIGHT DO	11:30~12:15 SALSATION® 青山
11:30~12:00	MEGADANZ		11:30~12:15 ヨガ NAHO				
12:00				12:00~12:30 体幹トレーニング Yumi	担当変更 12:30~13:15 ZUMBA® Noriko	12:15~12:45 RADICAL YOGA	12:30~13:00 RADICAL YOGA
12:15~12:45	OXIGENO		12:30~12:45 STRETCHING	12:45~13:15 OXIGENO	内容、担当変更 13:30~14:15 セルフケア&コンディショニング MINORI	13:00~13:45 初級ステップ 平井	13:15~13:45 OXIGENO
13:00	13:00~13:30 RADICAL YOGA		13:00~13:15 STRETCHING				
14:00	14:00~14:30 初級エアロ Yumi		13:30~14:15 SALSATION® Mieko	13:30~14:15 ポールコンディショニング 加藤		14:00~14:30 ポディトレーニング 平井	14:00~14:30 ELEVEN
14:30~15:00	ZUMBA® Yumi		14:30~15:00 OXIGENO	14:30~15:00 X55	14:30~15:00 ELEVEN		14:45~15:15 MEGADANZ
15:00				15:15~15:45 MEGADANZ	15:15~15:30 STRETCHING		
16:00							
17:00							
18:00	NEW 18:15~18:45 ELEVEN		18:00~18:30 OXIGENO	NEW 18:00~18:15 STRETCHING			
18:15~18:45				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		19:00~19:45 骨盤調整エクササイズ 中西	19:00~19:45 ZUMBA® 三浦	
19:30~20:15			19:30~20:15 ポールコンディショニング 中西	19:30~20:15 ZUMBA® 映美子(EMIKO)			
20:00	20:00~20:30 X55				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。