


2019年4月 プログラムタイムテーブル

月曜			火曜			水曜			木曜			金曜		
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ
10:20-10:50 健康調整(J-POP) 伏木			10:20-11:05 FIGHT DO Tera		10:45-11:45 ホット 美メイクヨガ 山村	10:20-11:10 健康調整(POINT3) 菅原			10:15-11:00 ファンムーブ 中澤			10:20-11:20 ハタヨガ 藤岡		10:30-11:30 ホット デトックスヨガ 上原
11:05-11:50 ファンムーブ 平井	11:20-11:50 はじめてヨガ 松田	11:00-11:40 ホットストレッチ 川島	11:20-12:00 シンプルムーブ 安田	11:20-11:50 WORKOUT condition 池永		11:25-12:15 エナジームーブ 菅原	11:20-11:50 はじめてヨガ 松田		11:15-11:55 シンプルムーブ 伏木	11:15-11:30 ストレッチボール®	11:15-12:00 ホット パワーヨガ 中澤	11:35-12:20 ファンムーブ 伏木	11:30-11:45 Vipr	
12:05-12:45 シンプルSTEP 伏木	12:00-12:30 TOPRIDE		12:15-12:45 RADICAL POWER Naoko			12:30-13:00 アイソレーション ストレッチ 笹野	12:00-12:30 TOPRIDE	12:00-13:00 ホット デトックスヨガ 大井	12:10-12:55 POWER CARDIO Naoko			12:30-12:40 LIVE 10 SHAPE!!	12:30-12:40 LIVE 10 SHAPE!!	12:30-13:15 ホット パワーヨガ 藤岡
13:05-13:50 FIGHT DO Chika	12:50-13:05 Vipr	13:00-13:45 ホット パワーヨガ 中澤	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:10 LIVE 10 SHAPE!!	13:00-14:00 ホット デトックスヨガ 金森	13:15-14:15 ピラティス 石黒			13:15-14:05 ZUMBA 谷村	13:10-13:25 Vipr		13:30-14:15 MEGADANZ Megu	13:30-14:00 TOPRIDE	
14:15-15:05 エナジームーブ 中澤			14:15-15:00 ファンムーブ 菅原	14:00-14:30 TOPRIDE		14:25-15:10 MEGADANZ Megu	14:30-14:45 ストレッチボール®	13:30-14:30 ホット 美メイクヨガ 大場	14:20-15:10 マーシャル ビート 松永	14:15-14:45 TOPRIDE		14:30-15:30 オリジナル ムーブ 二川	14:20-14:35 筋膜リセット	
	15:30-15:45 ストレッチボール®	15:30-16:30 ホット デトックスヨガ 松田	15:15-16:00 UBOUND Naoko	15:10-15:25 Vipr	15:15-16:00 ホット パワーヨガ 大井					15:25-15:40 筋膜リセット	15:00-16:00 ホット 美メイクヨガ 板倉		15:00-15:40 ホット コンディショニング ワーク 高島	
						LIVE10 目的別色分け    SHAPE BURN UP 深層部の筋肉に効くトレーニングで体幹を強化。全身を引き締めながら、さらに代謝の良いカラダを。								
18:15-19:00 ポルドブラ 平井	18:45-19:15 TOPRIDE		18:15-19:00 MEGADANZ Megu	19:00-19:10 LIVE 10 SHAPE!!	18:30-19:30 ホット セルフケア ピラティス 阿閑	18:20-19:00 シンプルSTEP 伏木	18:30-18:40 LIVE 10 SHAPE!!	18:30-19:30 ホット 美メイクヨガ 堀内	18:15-19:05 エナジームーブ 二川	19:00-19:10 LIVE 10 UP!!	18:15-19:00 ホット パワーヨガ 石坂	18:20-19:10 フィットネス パワーヨガ 松本	18:45-18:55 LIVE 10 SHAPE!!	18:15-19:00 ホット 美メイクヨガ 二川
19:10-19:50 シンプルムーブ 大井	19:30-19:40 LIVE 10 UP!!	19:15-20:15 ホット デトックスヨガ 松本	19:15-20:00 UBOUND Mizu	19:20-19:35 筋膜リセット		19:15-20:05 ダンスエアロ 林	19:00-19:30 TOPRIDE		19:20-20:10 エナジーSTEP 渡邊	19:20-19:35 筋膜リセット		19:25-20:10 RADICAL POWER Yuki	19:05-19:20 筋膜リセット	
20:05-21:05 マーシャル ビート 松永	20:00-20:30 MakeUpHip 中道		20:15-21:05 エナジームーブ 伏木	20:30-20:55 LIVE 10 SHAPE!!	20:00-20:45 ホット パワーヨガ 板倉	20:20-21:05 FIGHT DO Chika	20:15-20:45 TOPRIDE	20:00-20:45 ホット パワーヨガ 二川	20:25-21:10 ファンムーブ 渡邊	20:00-20:10 LIVE 10 BURN!!	19:45-20:45 ホット 美ボディ ピラティス 高坂	20:25-21:10 ファンムーブ 菅原	20:30-20:55 LIVE 10 SHAPE!!	20:00-21:00 ホット デトックスヨガ 松田
21:15-22:00 ZUMBA 川口	21:30-21:40 LIVE 10 SHAPE!!	21:00-21:45 ホット パワーヨガ 石坂	21:20-22:05 FIGHT DO Tera	21:15-21:45 TOPRIDE	21:25-22:25 ホット デトックスヨガ 大井	21:20-22:05 POWER CARDIO Nogi	21:05-21:15 LIVE 10 UP!!	21:30-22:15 ホット ピラティス 川口	21:30-22:15 週替わり プログラム	21:30-21:45 ストレッチボール®	21:05-22:05 ホット 美メイクヨガ 板倉	21:25-22:25 マーシャル ビート 松永	21:20-21:35 LIVE 10 BURN!!	
	21:50-22:05 筋膜リセット			22:00-22:15 ストレッチボール®			21:25-21:40 筋膜リセット		1・3週目 4/4・18 [FIGHT DO Shiho]				21:20-21:35 ストレッチボール®	
									2・4週目 4/11・25 [HIPHOP NUKKI]					

白文字 変更箇所

土曜			日曜	
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	3Fホットスタジオ
10:30-10:45 エレメント		10:30-11:30	10:30-11:15 ファンムーブ 週替わり	10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 週替わり
10:45-11:15 MEGADANZ 山本	11:00-11:15 ストレッチボール®	ホット デトックスヨガ 週替わり	11:30-12:15 RADICAL POWER Shiho	11:50-12:35 ホット パワーヨガ 週替わり
11:30-12:15 ファンムーブ 二川	11:30-12:15 TOPRIDE 45min		12:30-12:40 LIVE UP®	
12:30-13:15 HIPHOP Ucchy	12:30-12:40 LIVE SHAPE®	12:45-13:45 ホット ボディメイク ピラティス 堀内	13:00-13:45 Weekly★ ダンスmix 週替わり	
13:30-14:15 FIGHT DO Shiho			14:00-14:10 LIVE SHAPE®	
14:30-15:20 エナジームーブ 週替わり	14:30-14:40 LIVE URN®	14:30-15:15 ホット パワーヨガ 週替わり	14:25-15:10 UBOUND Mizu	15:00-16:00 ホット デトックスヨガ 週替わり
	14:50-15:05 筋膜リセット		15:30-16:15 FIGHT DO Kazu	
15:45-16:35 ハタヨガ 松田	15:30-15:40 LIVE SHAPE®	16:00-17:00 ホット 美メイクヨガ 荒井	16:25-16:35 LIVE URN®	
16:50-17:35 UBOUND Naoko				
	17:50-18:20 TOPRIDE			
18:30-19:15 RADICAL POWER Yuki				
19:30-19:55 LIVE SHAPE®				
				GUNZE SPORTS

★タイムテーブル 色分け(目的別) ※レベル・プログラム内容は、別紙ご確認ください。

 RECOVERY カラダの調整	 SHAPE UP 脂肪燃焼
 DANCE 振付を楽しむ	 MUSCLE UP 筋力アップ

4月週替わりプログラム

4月休館日 15日(月)・30日(火) 祝日営業 29日(月)

1Fスタジオ				
土曜日	6日	13日	20日	27日
14:30-15:20 エナジームーブ	金森	菅原	伏木	菅原

3Fホットスタジオ				
土曜日	6日	13日	20日	27日
10:30-11:30 ホットデトックスヨガ	久郷	板倉	大場	板倉
14:30-15:15 ホットパワーヨガ	松田	松田	松田	山村

日曜日	7日	14日	21日	28日
10:30-11:15 ファンムーブ	伏木	金森	二川	安田
13:00-13:45 Weekly ダンスmix	チアダンス 定員40名 安田	MEGADANZ Megu	HIPHOP Ucchy	MEGADANZ Megu

日曜日	7日	14日	21日	28日
10:30-11:30 ホット美メイクヨガ	今井	荒井	セルフケア ピラティス 阿閉	荒井
11:50-12:35 ホットパワーヨガ	荒井	金森	二川	ピラティス 阿閉
15:00-16:00 ホットデトックスヨガ	堀内	板倉	堀内	松田

RADICALスタジオ担当者の 名前表記が変わります!

ぜひ、愛称で呼んでね♪

★担当プログラム	【変更前】	⇒	【4月〜】
FIGHT DO/POWER	野田	⇒	Shiho
FIGHT DO	川島	⇒	Chika
POWER	中道	⇒	Yuki
FHIGHT DO	鶴山	⇒	Kazu
FHIGHT DO	寺坪	⇒	Tera
UBOUND/POWER	居鶴	⇒	Naoko
MEGADANZ	笹野	⇒	Megu
UBOUND	水口	⇒	Mizu
POWER	野岸	⇒	Nogi

NEWインストラクター



Ucchy (うっちー)

HIPHOPクラスを担当します。
Ucchyです！初めての方も熟練者の方もどなたでも満足できるレッスンを提供したいと思います！
お気軽にご参加下さい！

【レギュラークラス】土曜 12:30-13:15 HIPHOP

リアルな情報ほぼ毎日更新中☆
ブログやSNSを、ぜひCheckしてね♪
いいね！やフォローもお待ちしてます！



-スタジオ・ジムプログラムについて-

- ・プログラム開始前の待機場所では、ご本人様がお並び頂き、荷物等での場所取りはご遠慮下さい。
- ・プログラム開始時間までに1Fスタジオにご入場下さい。
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・祝日は、18時までの営業の為、17時以降のプログラムは、休講とさせていただきます。
- ・プログラム内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HPをご覧ください)

-ホットプログラムについて-

- ・プログラム開始10分前までにWEBにてご予約下さい。
- ・定員制となっております。キャンセルの場合は、プログラム開始10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラム開始時間までに3Fホットスタジオにご入場下さい。
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・多量の発汗があります。水分補給できるもの必ずご用意下さい。
※500mlペットボトルを2本以上お持ち下さい。