

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスンは変更する場合がございます。

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ラテンエアロ 和山	10:30~11:15 ハタヨガ 石坂	10:15~10:45 ボクシング フィットネス 津江	10:15~11:15 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	休館日	10:30~11:00 OXIGENO 風間	10:30~11:15 かんたんDANCE 齋藤
11:30~12:30 健美操 MARI	11:30~12:30 ピラティス 石坂	11:00~12:00 ☆プレミアム☆ オリジナルステップ (有料) 東山	11:30~12:15 リラックスヨガ 本永		11:15~12:00 U BOUND 風間	11:30~12:15 DANCE 齋藤
12:45~13:15 フラ ベーシック 織川	12:45~13:15 RADICAL POWER 川添	12:15~13:00 オリジナルムーブ 東山	12:30~13:15 ディスコワールド 高田		12:15~13:00 ZUMBA 高田	12:30~13:00 RADICAL POWER 鶴田
13:30~14:30 カピオレファ フラスクール (有料) 織川	13:30~14:00 FIGHT DO 川添	13:15~14:15 バレエ 三神	13:30~14:15 1・3週 X55 2・4週 UBOUND 兵頭		13:15~13:45 週替わり プログラム 鶴田	13:15~14:00 OXIGENO 鶴田
	14:15~15:00 オリジナルムーブ easy 森	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:30~15:15 FIGHT DO 兵頭		14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	15:00~15:45 FIGHT DO 寺澤
		15:30~16:15 美shisei 和田野			15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	16:00~16:45 X55 寺澤
18:45~19:30 RADICAL POWER 川添	18:30~19:15 かんたんDANCE 齋藤	18:30~19:15 オリジナルステップ 和山	18:30~19:15 ZUMBA 片岡		<b>【プログラム定員】</b> マットクラス . . . 27名 マット不使用クラス . . . 27名 ステップ台・バーベルクラス . . . 20名 トランポリン使用クラス . . . 25名 スイムレッスン . . . 10名	
19:45~20:30 FIGHT DO 川添	19:30~20:15 オリジナルムーブ 濱崎	19:30~20:15 ラテンエアロ 和山	19:30~20:15 オリジナルムーブ easy 片岡		<b>赤⇒変更部分・追加部分</b>  <b>【プログラム参加手順】</b> ★あらかじめ予約が必要です。 ★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。 ★入場は予約順になります。 ★毎月22日より次月の予約を取ることができます。 ★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。 【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。 ★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。	
20:45~21:30 UBOUND 風間	20:30~21:15 オリジナルステップ 濱崎	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	20:30~21:15 MEGADANZ 渋谷		<b>【泳法プライベートレッスン】</b> 毎週火曜日の泳法プライベートレッスンは、お一人様一つのご予約とさせていただきます。何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。	
プール						
	14:15~15:00 スイムレッスン (定員10名) 谷口	いずれか、お一つのご予約とさせていただきます。予め、ご了承ください。				
	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口					
	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口		19:30~20:15 スイムレッスン (定員10名) 大西			

- 全フィットネス会員参加可能(無料)
- プログラム会員のみ参加可能
- 全会員参加可能(有料)

# VR Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	休館日	10:15~11:00 Gritter's STUDIO Analysis Class	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 RADICAL ヨガ	10:35~10:50 シニアフィットネス		10:35~11:05 FIGHT DO	
11:00~11:30 FIGHT DO	11:00~11:30 RADICAL ステップ	11:00~11:45 コンディショニング ストレッチ 津江	11:00~11:30 FIGHT DO		11:15~11:45 ラテンダンス	11:20~11:50 X55
11:45~12:15 RADICAL エアロ	11:40~12:10 MEGA DANZ		11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 MEGA DANZ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	12:15~13:00 ピラティス 三神	12:30~13:00 KIMAX 兵頭		12:35~12:50 HYPER C (腹筋)	12:45~13:15 RADICAL エアロ
13:15~13:45 RADICAL ステップ	13:00~13:15 HYPER C(腹筋&臀部)	13:15~13:45 MEGA DANZ	13:15~13:45 RADICAL ステップ		13:15~13:45 TOP RIDE	13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部)
14:00~14:30 OXIGENO	13:30~14:00 FIGHT DO	14:00~14:30 FIGHT DO			14:00~14:45 KIMAX 鶴田	14:00~14:30 RADICAL ステップ
14:45~15:00 RADICAL ONE	14:15~14:45 TOP RIDE	14:45~15:00 シニアフィットネス	14:15~14:45 RADICAL エアロ			14:45~15:15 TOP RIDE
15:15~15:45 RADICAL ステップ		15:10~15:25 セルフリンパケア 鶴田	15:30~15:45 HYPER C (腹筋)		15:00~15:30 X55	15:30~16:00 FIGHT DO
16:00~16:30 MEGADANZ	16:00~16:30 RADICAL エアロ	15:25~15:40 100歳まで元気に動く 体づくり 鶴田	16:00~16:30 MEGA DANZ		15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 MEGA DANZ	16:45~17:15 OXIGENO		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
17:30~17:45 RADICAL ヨガ	17:30~17:45 OXIGENO	17:30~17:45 HYPER C (臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE		17:15~17:30 ストレッチ	17:15~17:30 ストレッチ
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:00~18:30 RADICAL ONE	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:30 FIGHT DO		【VRスタジオ定員】 マット使用クラス . . . 10名 ステップ使用クラス . . . 5名 KIMAX . . . 14名 TOP RIDE . . . 10名 ハンモック . . . 8名 道具不使用クラス . . . 10名	
19:00~19:45 Gritter's STUDIO Analysis Class	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	18:45~19:15 TOP RIDE 瀬際	19:00~19:30 ハンモックEX 風間		【VRスタジオ利用方法】 ★VRプログラムは自由参加です。 ご予約は必要ございません。 ※インストラクター指導プログラムは要予約 ★VRプログラムは途中の入退場が可能です。 ★VRプログラム中の出入口は空けたままとなります。 ★グループでの占有利用はお断りいたします。 譲り合ってご参加ください。 ★空き時間の自由利用はできません。	
20:00~20:30 ハンモックEX 風間	20:15~20:45 X55	19:30~20:00 KIMAX 瀬際	20:00~20:45 Gritter's STUDIO Analysis Class			
21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング			
21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ			