

Studio & Pool Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10：30～11：15 ラデンエアロ（上級） 旧：ラデンエアロ 和山	10：30～11：15 体幹整うヨガ & ピラティス 旧：ヨガ&ピラティス 和田野	時間変更 10：20～10：50 格闘技エクササイズ 旧：8"ダンスフィットネス 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	10：30～10：45 みんなでラジオ体操 スタッフ	10：30～11：00 楽しいエアロ（初級） 旧：はじめてエアロ 大東
11：30～12：30 健美操 MARI	11：30～12：15 はじめてピラティス 旧：ピラティス 和田野	時間変更 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		11：00～11：45 骨盤エクササイズ 高田	11：15～12：00 爽快エアロ（上級） 旧：オリジナルムーブ 大東
12：45～13：15 はじめて フラダンス 織川	12：45～13：30 MEGADANZ 前田	時間変更 12：10～12：55 爽快エアロ（上級） 旧：オリジナルムーブ 東山	12：30～13：15 DISCO WORLD 旧：ディスコワールド 高田		12：15～13：00 ZUMBA 高田	12：15～13：00 FIGHT DO 前田
13：30～14：30 カビオレファ フラスクール （有料） 織川	13：45～14：30 楽しいエアロ（初級） 旧：オリジナルムーブ easy 森	13：15～14：15 バレエ 松下	13：30～14：15 FIGHT DO 前田		13：15～13：35 ストレッチボール 定員：10名 スタッフ	13：15～14：00 OXIGENO 鶴田
14：45～15：30 X55 川添	14：45～15：15 RADICAL POWER 鶴田	14：30～15：15 ZUMBA GOLD 和田野	14：30～15：15 ボディメイク 旧：ボディメイキング 大東		14：00～15：00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング （有料） 本永	14：15～15：00 RADICAL POWER 前田
全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください プログラム会員のみ参加可能 全会員参加可能(有料)		15：30～16：15 姿勢改善体操 旧：美shisei 和田野			15：15～16：00 リラックスヨガ 本永	15：15～16：00 SALSATION® amy
	NEW 18：45～19：30 ZUMBA 国分	18：30～19：15 爽快ステップ（上級） 旧：オリジナルステップ 和山	18：30～19：15 ZUMBA 片岡			16：15～17：00 はじめてピラティス 旧：ピラティス amy
	19：15～20：00 RADICAL POWER 川添	19：45～20：30 SALSATION® Demoクラス Masashi	19：30～20：15 ラデンエアロ（上級） 旧：ラデンエアロ 和山		19：30～20：15 マナフラ 片岡	
20：15～21：00 FIGHT DO 川添	20：45～21：30 はじめてピラティス 旧：ピラティス amy	20：30～21：15 和山ヨガ 和山	20：30～21：15 爽快エアロ（上級） 旧：オリジナルムーブ 大東			
プール						
10：30～11：15 スイムレッスン 安達	10：30～11：00 腰痛・膝痛予防運動 前田	10：30～11：15 スイムレッスン 安達				
11：25～12：00 35min燃 安達	14：15～15：00 スイムレッスン(初級) 谷口	時間変更 13：15～14：00 スイムレッスン（初級） 奇数月：クロール・背泳ぎ 偶数月：バタフライ・平泳ぎ 吉田	NEW 14：15～15：00 スイムレッスン(初級) 奇数月：バタフライ・平泳ぎ 偶数月：クロール・背泳ぎ 高城			
	15：00～15：30 泳法プライベートレッスン （有料） 15：30～16：00 泳法プライベートレッスン （有料） 谷口		19：30～20：15 スイムレッスン 大西			

【プログラム定員】

スタジオプログラム

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・・・17名

プールプログラム

スイムレッスン・・・13名

水中運動・・・20名

【プログラム参加手順】

★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。

赤⇒変更部分・追加部分

【泳法プライベートレッスン】

泳法プライベートレッスンは、

お一人様お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。

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	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 シニアフィットネス		10:35~11:05 RADICAL ステップ	10:35~11:05 FIGHT DO
11:00~11:30 FIGHT DO	11:00~11:30 RADICAL ステップ	11:10~11:55 姿勢入門ストレッチ 旧:コンディショニングストレッチ	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	津江	11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 RADICAL エアロ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	12:15~13:00 ヨガ 松下	12:30~12:45 セルフリンパケア スタッフ		12:35~12:50 HYPER C (腹筋)	12:45~13:15 MEGA DANZ
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	12:45~13:00 100歳体操 旧:100歳まで元気に動く カラダづくり スタッフ		13:15~13:45 TOP RIDE	13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部)
14:00~14:30 OXIGENO	13:45~14:30 KIMAX 鶴田	14:00~14:30 FIGHT DO	13:30~14:00 RADICAL ステップ		14:00~14:45 KIMAX 鶴田	14:00~14:15 ストレッチ
		14:45~15:00 シニアフィットネス				14:30~15:00 TOP RIDE
	15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:30 みんなでラジオ体操 スタッフ			15:00~15:30 X55	15:30~16:00 ラテンダンス
	15:45~16:00 ストレッチ		15:30~15:45 HYPER C (腹筋)		15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ			16:00~16:30 MEGA DANZ		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 OXIGENO	16:45~17:15 OXIGENO		17:15~17:30 ストレッチ	17:15~17:30 ストレッチ
17:30~17:45 RADICAL ヨガ	17:30~18:00 MEGA DANZ	17:30~17:45 HYPER C (臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE		全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください プログラム会員のみ参加可能	
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:15~18:30 HYPER C (臀部)	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:15 HYPER C(腹筋&臀部)			
18:45~19:15 OXIGENO	18:45~19:15 KIMAX 鶴田		18:30~19:00 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 . . . 10名 TOP RIDE . . . 10名 ハンモックEX . . . 8名 エアリアルヨガ . . . 5名 道具不使用クラス . . . 10名	
19:30~20:00 ラテンダンス	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	18:45~19:15 TOP RIDE	19:15~19:45 MEGADANZ		【VRスタジオ利用方法】 ★VRプログラムは自由参加です。 ご予約は必要ありません。 ※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。	
20:15~20:30 HYPER C(腹筋&臀部)	20:15~20:45 X55	19:30~20:00 FIGHT DO	20:20~20:50 OXIGENO			
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	20:30~21:00 MEGADANZ	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			