

2月 A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15-9:45 リラックスストレッチ 山本 定員: 50名	9:30-10:15 オリジナルムーブ ～ラテン～ 和山 定員: 60名	9:20-10:00 GUNZE体操 × かんたんトレーニング 山本 定員: 60名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員: 60名	10:00-10:45 機能改善体操 藤原 定員: 60名	10:00-10:45 ボディメイク 藤原 定員: 60名	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員: 60名
10:00-10:40 エナジームーブ 東 定員: 60名	10:30-11:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 安宅 定員: 60名	10:15-11:00 かんたんボクシング フィットネス 入江 定員: 60名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員: 60名	11:00-11:45 リラックス ストレッチ 山本 定員: 50名	11:15-12:00 POWER パワーカーディオ 川添 定員: 35名	10:15-11:00 ボクシング フィットネス 入江 定員: 60名
11:15-12:00 体調改善運動 豊田 定員: 60名	11:30-12:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 安宅 定員: 60名	11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員: 60名	11:25-12:10 フィットネス パワーヨガ 王 定員: 60名	12:00-12:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	12:15-13:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 川添 定員: 60名	11:15-12:00 ハタヨガ 中山 定員: 60名
12:15-13:00 かんたん ストリートダンス 福留 定員: 60名	12:30-13:15 ZUMBA MEGADANZ RADICAL FITNESS 本馬 定員: 60名	12:30-13:15 ZUMBA YU-JI 定員: 60名	12:25-13:10 エナジー ^ス テップ 榎本 定員: 50名	13:00-13:45 UBOUND RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 40名	13:30-14:15 ストリートダンス YUKINA 定員: 60名	12:30-13:05 35min「鍛」 越間 定員: 60名
13:15-14:00 OXIGENO RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 60名	13:30-14:15 背骨 コンディショニング HIKARI 定員: 60名	13:35-14:20 オリジナル ステップ ZUMBA 和貝 定員: 50名	13:30-14:15 13:30-14:15 ZUMBA 榎本 定員: 60名	14:00-14:30 腰痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員: 60名	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ 福永 定員: 60名	13:25-14:10 UPOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名
14:30-15:00 体幹トレーニング 越間 定員: 60名	14:40-15:30 姿勢改善 コンディショニング / ボディメイク 和貝 定員: 20名	14:40-15:30 サタデー ^ス WEEKLY (週替わり) ★詳細別紙★ JoyPlus.スタッフ 定員: 60名	15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員: 60名	18:30-19:00 UBOUND RADICAL FITNESS 宮城 定員: 40名	18:30-19:00 X55 RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 40名	18:30-19:00 RADICAL POWER 宮城 定員: 35名
19:15-20:00 X55 RADICAL FITNESS 本間 定員: 40名	19:10-19:55 バーベル トレーニング 越間 定員: 35名	19:15-20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	19:15-20:00 UBOUND RADICAL FITNESS 宮城 定員: 40名	19:10-19:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 60名	19:10-19:55 YAKO 定員: 40名	19:10-19:55 ZUMBA 谷口 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:15-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:55 OXIGENO RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	19:30-20:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-21:05 OXIGENO RADICAL FITNESS 松山 定員: 30名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:10-20:55 OXIGENO RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	19:10-19:55 フィットネス パワーヨガ YAKO 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:10-19:55 フィットネス パワーヨガ YAKO 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS 松山 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HYPER C バーチャル 定員: 40名
20:15-21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 定員: 60名	20:15-21:00 UBOUND RADICAL FITNESS KOTARO 定員: 40名	20:15-21:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS Yu-ji 定員: 60名	20:20-21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS 宮城 定員: 60名	20:15-21:00 YAKO 定員: 60名	20:15-20:45 OXIGENO RADICAL FITNESS TAKUYA 定員: 30名	19:30-19:45 HY

2月プレミアムプログラム

あなたの「もっと」をかなえる、【PREMIUM】な時間

- 申込み開始日 ※ 1/21(水) 0:00～
- お申込/キャンセル方法 WEBマイページ
- 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

オリジナルムーブ 火曜日

【日時】 2/3, 2/17, 2/24

20:15～21:05

【料金】 660円（税込）

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 松山



エアロビクスのシンプルな動作からスタートし、週ごとに難度がUP！初中級から中上級への変化を体感し、一緒に楽しく動きましょう。

姿勢改善コンディショニング 水曜日 ボディメイク

【日時】 2/4, 2/18, 2/25

14:40～15:30

【料金】 880円（税込）

【定員】 20名 ※最少催行2名

【場所】 Aスタジオ 【担当】 和具



背骨のゆがみを整え、身体の悩みを解消します。週替わりの内容で、整った姿勢の習得・定着を目指します！奇数週…ボディメイク 偶数集…姿勢改善コンディショニング

ヤムナボディーローリング 木曜日

【日時】 2/5, 2/12, 2/19, 2/26

11:30～12:30

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 15名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 石井



日々の姿勢、癖、行動によって偏った身体のバランスを整え、「肩が開く」「手が上がりやすい」など変化を体感していただけます。身体の動きの改善、向上を目指す方に最適なクラスです。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 2/5, 2/12, 2/19, 2/26

13:00～14:30

【料金】 1,870円（税込）

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 MEIKO



プロダンサーの指導・育成にあたるインストラクターのレッスンを受講いただけます。中上級者はもちろん、初心者の方にも「楽しく」「分かりやすく」お届けします。ぜひ気持ちよく、身体を動かして踊る楽しさを体感ください！

姿勢改善教室 金曜日

【日時】 2/6, 2/13, 2/27

11:00～12:30

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 藤原



身体のバランスをととのえ、自然で楽な美しい姿勢を作っていきます。身体の使い方、動かし方、感覚を学んでいただきます！どなたでもご参加いただけますので、ぜひご自身の身体の変化を体感ください。

ダンススキルアップ 金曜日

【日時】 2/6, 2/13

20:15～21:00

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 TAKUYA



毎月異なるテーマで、ダンステクニックをお伝えします！基本を理解・習得出来たらダンスをもっと楽しめます★
2/6 … ラテンの基礎
2/13 … ダンスの基礎

スタイルジャズ 土曜日

【日時】 2/7, 2/14, 2/21, 2/28

12:05～13:20

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 Lye



ジャズダンスとストリートダンスが融合したクラスです。トレンドの振付けや、聞き馴染みのある曲で、ダンスに没頭していただけます！シンプルな切替し動作が多いので、初めて参加したその日から音楽に合わせて動く楽しさを体感いただけます★

『動ける』をつくる 月曜日

【日時】 2/9, 2/23

13:15～14:00

【料金】 1,320円（税込）

【定員】 8名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 市田



スタジオ内、ジムエリアにて自重・マシン・ツールをつかったトレーニングをおこないます。心肺機能UP・全身運動による持久力/筋力の向上、『動き』が変わっていく喜びを感じいただけます。

グループレッスン（月払制）木曜日

【日時】 2/5, 2/12, 2/19, 2/26

◆12:15～12:45 (30分)

◆19:30～20:15 (45分)

【料金】 ①30分クラス(月4回) 7,480円(税込)

②45分クラス(月4回) 8,800円(税込)

【定員】 各クラス8名 【担当】 松田

※最少催行 (① 2名 / ② 4名)



週ごとに「キック」「ブル」「コンビネーション」に練習を小分けにして徹底解説。小人数制で、個別の癖にも対応し、それぞれの課題を解決し「ラクに泳げる」ことを目指します！

～ プレミアムプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 前月21日 0:00～ WEBマイページにて受付

■プレミアムプログラムのキャンセルは、**前日まで**にお願い致します。（※当日キャンセル:受講料金の100%頂戴いたします）

■最少催行人数に満たない場合は、休講とさせていただきます。予めご了承ください。

（お申込み状況のご確認は、WEBマイページより各レッスンページをご確認いただくか、フロントまでお問い合わせください）

■プレミアムプログラムは、**プログラムオプション契約の有無**に関係なく、**上記金額にてご参加いただけます。**

■他店舗会員・非会員(ビジター)の方は、TEL予約受付となります。（※参加料金+別途施設利用料を当日お支払いください）