

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム		スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00	AP 10:30~11:15 ZUMBA 内園	10:30~11:00 OXIGENO		AP 10:30~11:15 シェイプアップエアロ 本村	10:30~11:00 RADICAL YOGA		AP 10:40~11:15 35min.動 大森	10:30~11:00 OXIGENO		SP 10:30~10:45 STRETCHING				AP 10:45~11:30 STRONG Nation TM 原田	11:00~11:15 STRETCHING		AP 11:00~11:45 FIGHT DO 高畑	11:00~11:30 RADICAL YOGA	
11:00	SP 11:30~12:15 美姿勢エクササイズ 内園	11:30~12:00 MEGADANZ		AP 11:30~12:00 ボディメイク 本村	11:30~12:00 RADICAL STEP		SP 11:30~12:15 はじめてパワーヨガ 片桐	11:30~12:00 X55		AP 11:45~12:25 かんたんステップ 徳岡			SP 12:00~12:30 UBOUND			SP 12:00~12:45 X55 高畑	12:00~12:30 RADICAL AERO		
12:00	AP 12:30~13:00 UBOUND 徳岡	12:30~12:45 STRETCHING		AP 12:15~13:00 MEGADANZ 泉山	12:30~13:00 HYPER C		AP 12:30~13:00 UBOUND 大森	12:30~13:00 RADICAL YOGA		SP 12:45~13:30 ゆったりハタヨガ 塩尻			SP 13:00~13:30 MEGADANZ			SP 13:00~13:45 姿勢改善ヨガ 奥西	13:00~13:30 UBOUND		
13:00	AP 13:15~14:00 パワーエアロ 伊藤	13:30~14:00 RADICAL YOGA		AP 13:15~14:00 フラダンス 岡本	13:30~14:00 FIGHT DO		AP 13:15~14:00 ダンスエアロ 小室	13:30~14:00 RADICAL STEP		AP 13:45~14:30 チャレンジW 本村			AP 14:00~14:45 ジャズダンス 谷向	14:00~14:30 X55		AP 14:15~15:00 ZUMBA 原田	14:15~14:45 OXIGENO		
14:00	SP 14:15~15:00 セルフ コンディショニング 佐々木	14:30~15:00 RADICAL STEP		AP 14:15~15:00 かんたんエアロ 大橋	14:30~15:00 OXIGENO		AP 14:15~15:00 ストリートダンス 小室	14:30~15:00 FIGHT DO					SP 15:00~15:45 セルフ コンディショニング 佐々木	15:00~15:30 MEGADANZ		SP 15:15~16:00 フィットネスパワーヨガ 原田	15:15~15:45 HYPER C		
15:00	AP 15:15~16:00 バレトン 佐々木			SP 15:15~16:00 ピラティスベーシック 大橋									AP 16:00~16:45 バレトン スタンディングフロー 佐々木	16:00~16:30 ELEVEN		AP 17:00~17:45 FIGHT DO 岡野			

休館日

●大きめのタオルをご持参ください
●ローカットシューズ推奨

●大きめのタオルをご持参ください

●大きめのタオルをご持参ください

3月バーチャルプログラムはバックナンバーでお楽しみください!
(過去1年で使用したナンバー)

新登場

バーチャルフィットネス

#大人の部活
#シックスパック

#モーニングルーティン
#癒しの空間

#ストレス発散
#自分との闘い

- 【バーチャルプログラム参加方法】**
- 全レッスン開始30分前から整理券をフロントにて配布いたします
 - プログラム開始前までにご入場ください
 - プログラムで使用するツールは各自でご準備ください
 - 途中退場は可能ですが、安全面を考慮し、曲と曲の間にご退場ください
 - 必ずマスクを着用し、入場前に手指消毒を行って下さい
 - 間隔を空けるため、マークのついている場所をご利用ください
 - 参加後はツールを消毒し、元の場所にお戻し下さい

プログラム定員数		
	スタジオA	スタジオB
AP このマークが目印	Active Program 23名	Stay Program 36名
SP	Virtual Program 14名	

※Active Program・・・場所の移動を伴う。及び呼吸が荒くなるプログラム
※Stay Program・・・場所の移動がなく、呼吸が荒くならないプログラム

19:00		19:15~19:30 ELEVEN		SP 19:15~19:45 ウェープリングストレッチ 塩尻	19:15~19:45 MEGADANZ		AP 19:15~19:45 X55 岡野	19:15~19:45 RADICAL YOGA		AP 19:15~20:00 UBOUND 大森	19:15~19:45 HYPER C				
20:00	AP 20:00~20:45 FIGHT DO 祖間	20:00~20:30 OXIGENO		SP 20:00~20:45 ゆったりハタヨガ 塩尻	20:00~20:30 FIGHT DO		AP 20:00~20:45 ZUMBA 原田	20:00~20:30 RADICAL STEP		AP 20:15~21:00 シェイプアップエアロ 齋藤	20:15~20:45 OXIGENO				
21:00	AP 21:00~21:45 X55 祖間	21:00~21:30 MEGADANZ		AP 21:00~21:45 UBOUND 徳岡	21:00~21:30 RADICAL YOGA		SP 21:00~21:45 フィットネスパワーヨガ 原田	21:00~21:30 RADICAL AERO		SP 21:15~21:45 ウェープリングストレッチ 齋藤	21:15~21:45 FIGHT DO				
22:00	はじめての方でも楽しめるクラス			慣れてきた方のステップアップクラス			プログラムを楽しみたい方のチャレンジクラス			ラディカルバーチャルクラス			前回より変更があったクラス		