

	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		SP 10:45~11:15 コンディショニングボール 大森	10:30~11:00 RADICAL AERO		SP 10:30~10:45 STRETCHING				AP 10:45~11:30 STRONG Nation™ 原田	11:00~11:15 STRETCHING		AP 11:00~11:45 FIGHT DO 川島	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			AP 12:00~12:45 MEGADANZ 川島	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 13:15~13:45 姿勢改善ヨガ 奥西			SP 13:00~13:45 UBOUND	13:00~13:30 RADICAL AERO	
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				
16:00	7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!																		
17:00	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									
18:00	【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																		
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				AP 19:15~19:45 HYPER C					
20:00	AP 20:00~20:45 FIGHT DO 祖開	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 AERO		AP 20:15~21:00 シェイプアップエアロ 齋藤				SP 20:15~20:45 OXIGENO					
21:00	AP 21:00~21:45 X55 祖開	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 STEP		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						

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

プログラム定員数

AP このマークが目印	スタジオA	スタジオB
SP	Active Program 23名	Stay Program 36名
	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
 ※ウェープリングストレッチのクラスは20名定員となります