

|       | 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<br>10:30~11:15<br>ZUMBA<br>内園   | 10:30~11:00<br>OXIGENO      |    | AP<br>10:30~11:15<br>シェイプアップエアロ<br>本村   | 10:30~11:00<br>RADICAL YOGA |    | SP<br>10:45~11:15<br>コンディショニングボール<br>大森 | 10:30~11:00<br>RADICAL AERO |    | SP<br>10:30~10:45<br>STRETCHING         |       |    |               | AP<br>10:45~11:30<br>STRONG Nation <sup>TM</sup><br>原田 | 11:00~11:15<br>STRETCHING |    | AP<br>11:00~11:45<br>FIGHT DO<br>川島    | 11:00~11:30<br>RADICAL YOGA |    |  |  |
| 11:00 | SP<br>11:30~12:15<br>美姿勢エクササイズ<br>内園   | 11:30~12:00<br>MEGADANZ     |    | AP<br>11:30~12:00<br>ボディメイク<br>本村       | 11:30~12:00<br>RADICAL STEP |    | SP<br>11:30~12:15<br>はじめてパワーヨガ<br>片桐    | 11:30~12:00<br>X55          |    | AP<br>11:45~12:25<br>かんたんステップ<br>徳岡     |       |    |               | SP<br>12:00~12:30<br>UBOUND                            |                           |    | AP<br>12:00~12:45<br>MEGADANZ<br>川島    | 12:00~12:45<br>X55          |    |  |  |
| 12:00 | AP<br>12:30~13:00<br>UBOUND<br>徳岡  | 12:30~12:45<br>STRETCHING   |    | AP<br>12:15~13:00<br>MEGADANZ<br>泉山     | 12:30~13:00<br>HYPER C      |    | AP<br>12:30~13:00<br>UBOUND<br>大森       | 12:30~13:00<br>RADICAL YOGA |    | SP<br>12:45~13:30<br>ゆったりハタヨガ<br>塩尻     |       |    |               | SP<br>13:15~13:45<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西                      |                           |    | SP<br>13:00~13:45<br>UBOUND            |                             |    |  |  |
| 13:00 | AP<br>13:15~14:00<br>パワーエアロ<br>伊藤  | 13:30~14:00<br>RADICAL YOGA |    | AP<br>13:15~14:00<br>フラダンス<br>岡本        | 13:30~14:00<br>FIGHT DO     |    | AP<br>13:15~14:00<br>ダンスエアロ<br>小室       | 13:30~14:00<br>RADICAL STEP |    | AP<br>13:45~14:30<br>チャレンジW<br>本村       |       |    |               | AP<br>14:00~14:45<br>ジャズダンス<br>谷向                      | 14:00~14:30<br>X55        |    | AP<br>14:15~15:00<br>ZUMBA<br>原田       | 14:15~14:45<br>OXIGENO      |    |  |  |
| 14:00 | SP<br>14:15~15:00<br>セルフ<br>コンディショニング<br>佐々木   | 14:30~15:00<br>RADICAL STEP |    | AP<br>14:15~15:00<br>かんたんエアロ<br>大橋      | 14:30~15:00<br>OXIGENO      |    | AP<br>14:15~15:00<br>ストリートダンス<br>小室     | 14:30~15:00<br>FIGHT DO     |    |   |       |    |               | SP<br>15:00~15:45<br>セルフ<br>コンディショニング<br>佐々木           | 15:00~15:30<br>MEGADANZ   |    | SP<br>15:15~16:00<br>フィットネスパワーヨガ<br>原田 | 15:15~15:45<br>HYPER C      |    |  |  |
| 15:00 | AP<br>15:15~16:00<br>バレトン<br>佐々木   |                             |    | SP<br>15:15~16:00<br>ピラティスベーシック<br>大橋   |                             |    |   |                             |    |   |       |    |               | AP<br>16:00~16:45<br>バレトン<br>スタンディングフロー<br>佐々木         | 16:00~16:30<br>ELEVEN     |    |  |                             |    |  |  |
| 16:00 | <p style="text-align: center;"><b>8月バーチャルプログラムは最新ナンバーでお楽しみください！</b><br/>(8月上旬アップデート予定)</p> |                             |    |   |                             |    |   |                             |    |   |       |    |               |  |                           |    |  |                             |    |  |  |
| 17:00 | <p style="text-align: center;"><b>新登場</b><br/><b>バーチャルフィットネス</b></p>                       |                             |    | <p>#大人の部活<br/>#シックスバック</p>              |                             |    | <p>#モーニングルーティン<br/>#癒しの空間</p>           |                             |    | <p>#ストレス発散<br/>#自分との闘い</p>              |       |    |               |  |                           |    |  |                             |    |  |  |
| 19:00 |  | 19:15~19:30<br>ELEVEN       |    | SP<br>19:15~19:45<br>ウェープリングストレッチ<br>塩尻 | 19:15~19:45<br>MEGADANZ     |    | AP<br>19:15~19:45<br>X55<br>岡野          | 19:15~19:45<br>RADICAL YOGA |    | AP<br>19:15~20:00<br>UBOUND<br>大森       |       |    |               | AP<br>20:00~20:45<br>FIGHT DO<br>祖開                    | 20:00~20:30<br>OXIGENO    |    | SP<br>20:00~20:45<br>ゆったりハタヨガ<br>塩尻    | 20:00~20:30<br>FIGHT DO     |    |  |  |
| 20:00 | AP<br>21:00~21:45<br>X55<br>祖開   | 21:00~21:30<br>MEGADANZ     |    | AP<br>21:00~21:45<br>UBOUND<br>徳岡       | 21:00~21:30<br>RADICAL YOGA |    | SP<br>21:00~21:45<br>フィットネスパワーヨガ<br>原田  | 21:00~21:30<br>RADICAL STEP |    | SP<br>21:15~21:45<br>ウェープリングストレッチ<br>藤藤 |       |    |               |  |                           |    |  |                             |    |  |  |
| 21:00 |  |                             |    |   |                             |    |   |                             |    |   |       |    |               |  |                           |    |  |                             |    |  |  |
| 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

- 【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           |
| Active Program | Stay Program | Virtual Program |
| 23名            | 36名          | 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