

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	ワークアウト	ワークアウト	ワークアウト	ワークアウト
23:00				
0:00	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
	6:30～7:00	6:30～7:00	6:30～7:00	6:30～7:00
	OXIGENO	YOGA	OXIGENO	YOGA
7:00				
	7:15～7:45	7:15～7:45	7:15～7:45	7:15～7:45
	AERO	OXIGENO	FIGHT DO	AERO
8:00	8:00～8:30	8:00～8:30	8:00～8:30	8:00～8:30
	OXIGENO	MEGADANZ	LATIN DANCE	FIGHT DO
9:00	9:00～9:30	9:00～9:30	9:00～9:30	9:00～9:30
	POWER	HYPER C	FIGHT DO	OXIGENO

	土曜日		日曜日
	ワークアウト		ワークアウト
20:00	20:05～20:20	18:00	18:05～18:20
	MEGADANZ		FIGHT DO
21:00			
22:00		19:00	
23:00		20:00	
0:00	日曜日	21:00	
1:00		22:00	
2:00		23:00	
3:00		0:00	月曜日
4:00		1:00	
5:00		2:00	
6:00		3:00	
		4:00	
		5:00	
		6:00	
7:00	7:00～7:30		7:00～7:30
	MEGADANZ		OXIGENO
8:00	8:00～8:30	8:00	8:00～8:30
	OXIGENO		FIGHT DO
9:00	9:00～9:30	9:00	9:00～9:30
	STEP		YOGA

【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で実施内容と時間を確認
- ②実施時間になると自動でレッスン開始
- ③ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ④終了後は床など除菌清掃にご協力ください。

※備付けのモップや除菌シートをご利用ください。

【バーチャルレッスン注意事項】

※マットを2枚確保するなど他の方の場所取りと思われる行為は
ご遠慮ください。

※スタジオ扉は換気のために10分以上前から
解放している場合もございます。

※スタジオ前通路での入場待ちなどはご遠慮ください。

※途中入退場可能です。

※入退場時は他の参加者の方へご配慮ください。

※店舗スタッフ不在の環境下にて実施します。レッスンにリスクが
あることを十分に認識いただき自己責任でご参加ください。

※レッスンに使用する機材以外はさわらないでください。



入退場時など足元にご注意ください

映像プログラムとは

世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる
映像プログラムで「ラディカルバーチャル」という新感覚フィットネスです。
迫力の映像と音楽で、最先端のライブレッスンが
暗闇の中で周りを気にせずお楽しみいただけます。

初心者の方も気軽に参加できる

これからフィットネスを始めたい方、体力に自信の無い方にも
安心して参加できる内容です。

多彩なプログラムジャンル

キックボクシング、ダンス、ヨガ、筋力トレーニングなど
18種類の豊富なプログラムが用意されています。

OXIGENO

おじりや関節運動を中心に柔軟性・筋肉調整・
姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の運動性・
協調性を養っていきます。日常生活に必要な動きが
容易になり、日常生活でのけがのリスクを
減らすことができます。

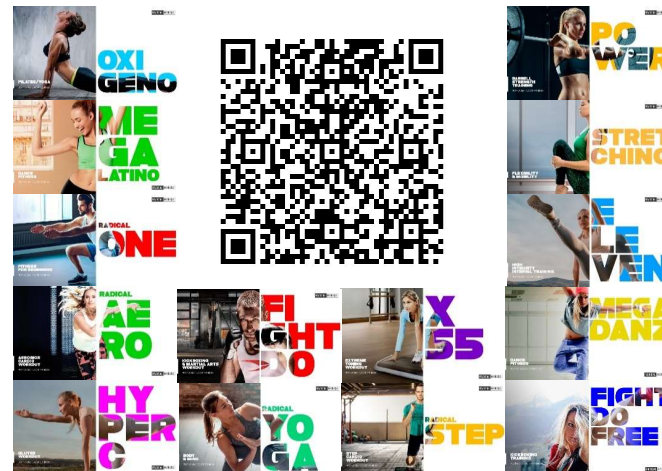
MEGADANZ

シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュなどの
効果はもちろん、様々な種類のダンスが楽しめます。
世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスし、
シンプルな動きとダイナミックなアレンジでエクササイズ！

FIGHT DO

動きはシンプルかつダイナミックに！
有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、
全身の筋力・持久力・柔軟性・柔軟性を
効果的に向上させることができます。

レッスン内容は下記↓QRコードよりご確認ください



レッスン時以外のスタジオ入室は

ご遠慮ください。

レッスン開始10分前より入室いただけます。

終了後はご退室ください。

また、プロジェクターは1本目レッスンの

開始10分前に起動します