

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~10:45 ピラティス 森田		10:00~10:45 ZUMBA GOLD® 抽 青木	9:45~10:30 ヨガ 飯室	10:00~10:20 ストレッチボール 加藤	10:00~10:45 初中級エアロ 抽 嶋田	10:00~10:45 エンジョイダンス 抽 大橋
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 抽 森田		11:00~11:45 ベリーコアシェイプ MINORI	11:15~12:00 ZUMBA® 抽 青木	10:30~11:15 ヨガ 加藤	11:00~11:30 初級ステップ 嶋田	11:00~11:45 ヨガ 大橋
12:00	★ 12:00~12:30 FIGHT DO FREE	★ 12:00~12:30 UBOUND	★ 12:00~12:30 UBOUND	12:15~13:00 初級ステップ 伊藤	12:15~13:00 初中級エアロ 抽 平井	★ 12:15~12:45 FIGHT DO	★ 12:00~12:30 X55
13:00	★ 12:45~13:15 OXIGENO	★ 12:45~13:15 MEGADANZ	★ 12:45~13:15 MEGADANZ	13:15~14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤	13:15~14:00 アクティブヨガ 大橋	13:00~13:45 ピラティス Maki	★ 12:45~13:30 OXIGENO
14:00	13:30~14:15 初中級エアロ 抽 嶋田	14:00~14:45 初中級エアロ 抽 本多	14:00~14:45 初中級エアロ 抽 本多	14:15~15:00 ZUMBA® 抽 EMIKO	★ 14:15~15:00 MEGADANZ	14:00~14:30 ポディトレーニング Maki	13:45~14:30 交替わりレッスン ①
15:00	14:30~15:15 ヨガ 久野	15:00~15:45 エンジョイダンス 抽 大橋	★ 15:15~16:00 X55	14:30~15:00 アクアエクササイズ 伊藤	★ 15:15~15:30 STRETCHING	14:45~15:30 ヨガ 松下	14:45~15:30 交替わりレッスン ②
16:00	★ 15:30~16:15 MEGADANZ	★ 16:00~16:30 OXIGENO	★ 16:15~16:45 RADICAL YOGA		★ 15:45~16:15 FIGHT DO FREE	★ 15:45~16:15 MEGADANZ	★ 15:45~16:30 FIGHT DO FREE
17:00	★ 16:30~17:00 HYPER C	★ 16:45~17:15 FIGHT DO	★ 17:00~17:30 HYPER C		★ 16:30~17:15 OXIGENO	★ 16:30~17:00 UBOUND	★ 16:45~17:15 RADICAL YOGA
18:00	★ 17:15~17:45 RADICAL YOGA	★ 17:30~18:15 MEGADANZ	★ 17:45~18:15 UBOUND		★ 17:30~18:00 RADICAL YOGA	★ 17:15~17:45 FIGHT DO FREE	
19:00	★ 18:00~18:30 X55	★ 18:30~18:45 STRETCHING	★ 18:30~18:45 STRETCHING		★ 18:15~18:45 MEGADANZ	★ 18:00~18:45 ZUMBA® 抽 MITSUKI	※ 交替わりレッスン① 抽 1回目 SALSATION®/青山 2回目 初級エアロ/平井 抽 3回目 SALSATION®/青山 抽 4回目 SALSATION®/青山 抽 5回目 SALSATION®/青山
20:00	★ 18:45~19:15 OXIGENO	★ 19:00~19:30 シェイプアップエクササイズ 松井	★ 19:45~20:30 ZUMBA® 抽 松井	★ 19:00~19:45 アクティブヨガ 久野	★ 19:00~19:45 第1,3,5/ヨガ Maki 第2,4/ピラティス Maki	★ 19:00~19:45 X55	※ 交替わりレッスン② 抽 1回目 骨盤調整エクササイズ/青山 2回目 ピラティス/Maki 抽 3回目 骨盤調整エクササイズ/青山 抽 4回目 ピラティス/Maki 抽 5回目 骨盤調整エクササイズ/青山
21:00	★ 19:30~20:15 第1,3,5/初級エアロ 森田 第2,4/初級ステップ 平井	★ 20:00~20:45 ZUMBA® 抽 Yumi	★ 20:00~20:45 ZUMBA® 抽 Yumi		★ 20:00~20:45 FIGHT DO	★ 20:00~20:30 RADICAL YOGA	
	★ 20:30~21:00 UBOUND	★ 20:45~21:00 STRETCHING				★ 20:45~21:15 MEGADANZ	

★ ... RADICAL FITNESSの『バーチャルプログラム』となります。

抽 ... 『抽選』を行います。(レッスン開始40分前：抽選参加券配布/レッスン開始30分前：抽選実施)

水 ... プールで行います。トレーニング室で予約後、水着に着替え、スイムキャップ着用の上、開始時間までにプールサイドへお集まりください。

※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】

- ① スタジオプログラム・バーチャルプログラムへの参加は、『マスター会員・マスタースイム会員・学生会員のみ』となります。
- ② プログラムの開始後の入場、途中退出はご遠慮ください。(バーチャルは途中入退場が可能ですが、他の利用者の妨げとにならないようご配慮ください。)
- ③ 体調の悪い時は運動を控え、各自水分やタオルを持参の上、譲り合ってください。
- ④ レッスン開始30分前から受付を開始します。時間になりましたら、トレーニング室カウンターへお越しください。
- ⑤ 祝日のスタジオレッスンは、通常通り実施いたします。

【抽選について】

- レッスン開始 40分 前...『抽選参加券』をお取りください。※記載された番号が、抽選を引く順番となります。
- レッスン開始 30分 前...トレーニングカウンターにて『抽選』を行います。定員に達した場合、新規受付を停止させていただきます。
- 『参加整理券』を引かれまして、ご参加いただけます。※記載された番号が、予約表の記入順となります。
- ★ 抽選は1人1回のみとなります。結果について、スタッフや参加者への非難はおやめください。
  - ★ 不正が発覚した場合は、参加をお断りさせていただきます。(覗き込み・取り直し・交換・他人の分を取る等)
  - ★ 長時間スタジオ前に並べられたり、ストレッチエリア等で待たれることが無いようにお願いします。