

	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	11:30~12:00 ボディトレーニング 平井	★ 11:45~12:00 STRETCHING	★ 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	12:15~13:00 初中級エアロ 抽 平井	★ 12:15~12:45 FIGHT DO	★ 12:45~13:30 OXIGENO
14:00	13:30~14:15 初中級エアロ 抽 嶋田	13:30~13:50 ストレッチボール 本多	14:00~14:45 初中級エアロ 抽 本多	14:15~15:00 ZUMBA® 抽 EMIKO	13:15~14:00 アクティブヨガ 大橋	13:00~13:45 ピラティス 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	★ 14:15~15:00 MEGADANZ	14:00~14:30 ボディトレーニング Maki	14:45~15:30 交替わりレッスン ②
16:00	★ 15:30~16:15 MEGADANZ	★ 15:30~16:15 MEGADANZ	★ 16:00~16:30 OXIGENO		★ 15:15~15:30 STRETCHING	★ 14:45~15:30 ヨガ 松下	★ 15:45~16:30 FIGHT DO FREE
17:00	★ 16:30~17:00 HYPER C	★ 16:00~16:30 OXIGENO	★ 16:15~16:45 RADICAL YOGA		★ 15:45~16:15 FIGHT DO FREE	★ 15:45~16:15 MEGADANZ	★ 16:45~17:15 RADICAL YOGA
18:00	★ 17:15~17:45 RADICAL YOGA	★ 16:45~17:15 FIGHT DO	★ 17:00~17:30 HYPER C		★ 16:30~17:15 OXIGENO	★ 16:30~17:00 UBOUND	★ 17:15~17:45 FIGHT DO FREE
19:00	★ 18:00~18:30 X55	★ 17:30~18:15 MEGADANZ	★ 17:45~18:15 UBOUND		★ 17:30~18:00 RADICAL YOGA	★ 17:15~17:45 FIGHT DO FREE	★ 18:00~18:45 ZUMBA® 抽 MITSUKI
20:00	★ 18:45~19:15 OXIGENO	★ 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
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	★ 19:00~19:30 シェイプアップエクササイズ 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	抽 3回目 SALSATION®/青山 4回目 SALSATION®/青山 5回目 SALSATION®/青山
	★ 20:30~21:00 UBOUND	★ 19:45~20:30 ZUMBA® 抽 松井	★ 20:00~20:45 ZUMBA® 抽 Yumi		★ 20:00~20:45 FIGHT DO	★ 20:00~20:30 RADICAL YOGA	※ 交替わりレッスン② 1回目 骨盤改善エクササイズ/青山 2回目 ピラティス/Maki 3回目 骨盤改善エクササイズ/青山 4回目 ピラティス/Maki 5回目 骨盤改善エクササイズ/青山
		★ 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)

👉 ... 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。

## 【スタジオ】

プログラム名		内容	定員	レベル
調整系	ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。	35人	-
	骨盤調整エクササイズ	人間の身体の土台である骨盤のゆがみを解消し、健康で美しい身体を手に入れます。	35人	-
	機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つための筋肉を使い（エクササイズ）、機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。	35人	-
	ストレッチポール	円筒型の道具（ストレッチポール）を用いたプログラムです。	35人	-
ヨガ系	ヨガ	呼吸法と様々なアーサナ（ポーズ）を組み合わせるプログラムです。デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。	35人	★
	アクティブヨガ	強度の高いポーズを中心に、筋力アップやシェイプアップを行います。	35人	★★
有酸素系	初級エアロ	エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。	35人	★
	初中級エアロ	エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの、簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。	35人	★★
	初級ステップ	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。	35人	★
ダンス系	ベリーコアシェイプ	ベリーダンスの動きを取り入れて、お腹周りを中心に動かしていきます。	35人	★
	ZUMBA®	ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです。	35人	★★
	ZUMBA GOLD®	ZUMBA®が、フィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。	35人	★
	SALSATION®	ファンクショナルな要素を取り入れたダンスプログラムです。音楽を感じながら踊りに集中することができます。	35人	★★
	エンジョイダンス	流行りの曲に合わせて、オリジナルのダンスを楽しく踊るクラスです。	35人	★★
トレーニング系	ボディトレーニング	自重を使った体幹トレーニングを行うクラスです。しなやかで引き締まった身体を目指します。	35人	★
有酸素&トレーニング系	シェイプアップエクササイズ	お腹周り、お尻周り、太もも周りの筋力トレーニングを行う、インターバルトレーニング要素を含んだプログラムです。	35人	★★

## 【バーチャル】

プログラム名		内容	定員	レベル
ファイトウ FIGHT DO		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。	35人	★★
ファイトウ フリー FIGHT DO FREE		無理に音楽に合わせずに、自分のペース、レベルで楽しむFIGHT DO。	35人	★★
オキシジェノ OXIGENO		ダイナミックストレッチ・ピラティスヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。	35人	★
ラディカル ヨガ RADICAL YOGA		流れるような動き（フロー）で行うヨガのプログラムです。	35人	★
ハイパー シー HYPER C		腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。	35人	★★★
エクストリームフィフティファイブ X55		ステップ台、ライトウエイトなどを使用したプログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。	35人	★★
ストレッチ STRETCHING		立位やマットの上でのストレッチを行うリラクゼーション効果の高いプログラムです。	35人	★
メガダンス MEGADANZ		世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。	35人	★★
ユーバウンド UBOUND		ミニトランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下肢の筋力の向上を目的とする高強度のプログラムです。	15人	★★