

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~10:45 ピラティス 森田 時間拡大		10:00~10:45 ZUMBA GOLD® 青木	NEW!! 10:00~10:45 ヨガ 飯室	担当者変更 10:00~10:20 ストレッチポール 加藤 担当者変更 10:30~11:15 ヨガ 加藤	10:00~10:45 初中級エアロ 嶋田	10:00~10:45 エンジョイダンス 大橋
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 森田 時間変更		11:00~11:45 ペリーコアシェイプ MINORI	11:15~12:00 ZUMBA® 青木	11:30~12:00 ボディトレーニング 平井	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 時間変更		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 平井	NEW!! 11:45~12:00 STRETCHING	12:00~12:30 X55
13:00	12:45~13:15 OXIGENO		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	時間変更 13:00~13:45 ピラティス Maki	NEW!! 12:45~13:30 OXIGENO
	13:30~14:15 初中級エアロ 嶋田		13:30~13:50 ストレッチポール 本多			NEW!! 14:00~14:30 ボディトレーニング Maki	時間、担当者変 13:45~14:30 週替わりレッスン (※1)
14:00	NEW!! 14:30~15:15 ヨガ 久野		14:00~14:45 初中級エアロ 本多	14:15~15:00 ヨガ 村上	14:15~15:00 MEGADANZ	NEW!! 14:45~15:30 ヨガ 松下	NEW!! 14:45~15:30 週替わりレッスン (※2)
15:00	15:30~16:15 MEGADANZ		15:00~15:45 エンジョイダンス 大橋	15:15~15:45 FIGHT DO	15:15~15:30 STRETCHING		
16:00							※1 週替わりレッスン 第1週目: SALSATION®/青山 第2週目: 初級エアロ/平井 第3週目: SALSATION®/青山 第4週目: ペリーコアシェイプ/MINORI 第5週目: SALSATION®/青山
17:00						担当者変更	
18:00	時間変更 18:45~19:15 OXIGENO		名称変更 19:00~19:30 シェイプアップエクササイズ 松井	担当者変更 19:00~19:45 アクティブヨガ 久野	19:00~19:30 FIGHT DO	18:00~18:45 ZUMBA® MITSUKI	※2 週替わりレッスン 第1週目: 機能改善エクササイズ/青山 第2週目: ピラティス/Maki 第3週目: 機能改善エクササイズ/青山 第4週目: ピラティス/Maki 第5週目: 機能改善エクササイズ/青山
19:00	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)		19:45~20:30 ZUMBA® 松井	20:00~20:45 ZUMBA® Yumi	19:45~20:15 X55	19:00~19:30 FIGHT DO FREE	
20:00	20:30~21:00 UBOUND		20:45~21:00 STRETCHING		20:30~21:00 MEGADANZ	19:45~20:15 MEGADANZ	
21:00						20:30~21:00 HYPER C	

☆印が付いているレッスンは、RADICAL FITNESSの「バーチャルプログラム」となります。

※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、途中退場はご遠慮ください。(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。