プログラムスケジュール表

2022年7月～8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30-10:45 青竹ピクス 15	休館日	10:30-10:45 ストレッチ 15	10:30-10:45 モーニングストレッチ 15	10:30-10:45 OXIGENO® 15		
11:05-11:20 カラダ・つくる 15		11:05-11:35 バレトン 30	11:05-11:35 ピラティス 30	11:05-11:20 はじめてステップ 15	11:00-11:45 ピラティス 45	11:00-11:45 RADICAL POWER® 45
11:40-12:20 ボディメイクヨガ 40		11:55-12:25 FIGHT DO® 30	11:55-12:25 エアロ 30	11:40-12:10 RADICAL POWER® 30	期間限定延長 12:05-12:35 エアロ 30	12:05-12:50 FIGHT DO® 45
12:40-13:10 MEGADANZ® 30		12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ 30	12:45-13:15 MEGADANZ® 30	12:30-13:00 RADICAL AERO 30	12:55-13:25 FIGHT DO® 30	13:10-13:40 腰痛予防ストレッチ 30
13:30-14:00 FIGHT DO® 30		13:30-14:10 エアロ 40	13:30-14:15 POWER Cardio® 45	13:30-14:00 ピラティス 30	13:45-14:30 RADICAL POWER® 45	14:00-14:40 エアロ 40
14:20-15:05 RADICAL POWER® 45		14:30-15:00 ZUMBA 30	14:35-15:15 ボディメイクヨガ 40	14:20-14:50 FIGHT DO® 30	14:50-15:05 HYPER C 15	15:00-15:40 ボディメイクヨガ 40
				15:10-15:25 ストレッチ 15	15:25-15:55 パワーヨガ 30	16:00-16:15 ストレッチ 15
					16:15-16:45 腰痛予防ストレッチ 30	
18:30-18:45 RADICAL AERO 15		18:30-18:45 お腹シェイプ 15	18:30-18:45 お尻シェイプ 15	18:30-18:45 FIGHTDO® 15	閉館時間19：00	閉館時間18：00
19:00-19:30 RADICAL POWER® 30		19:00-19:30 FIGHT DO® 30	19:00-19:40 ボディメイクヨガ 40	19:00-19:40 エアロ 40		
19:50-20:20 FIGHT DO® 30		19:50-20:35 RADICAL POWER® 45	20:00-20:30 POWER Cardio® 30	20:00-20:30 かんたんステップ 30		
20:40-21:00 肩こりほぐしヨガ 20		20:55-21:10 ストレッチ 15	20:50-21:05 ストレッチ 15	20:50-21:10 やすらぎヨガ 20		
閉館時間23：00						

7月からの変更・追加点
①バーチャルレッスンのレッスン内容変更がございます。
②初心者の方でも安心して楽しめるように をいれております。
③金曜日にかんたんステップのクラスを追加しました。

バーチャルレッスンのご案内
①バーチャルレッスンはチケット制になります。【定員12名】
②グレーの色がついているレッスンは【バーチャルレッスン（映像レッスン）】となります
③上記以外の時間帯でもご利用することもできます（スタッフまでお尋ねください）

新型コロナウイルス感染拡大予防対策ご協力のお願い
①一定の距離を保っていただくため定員を20名とさせていただきます。
②レッスンで使用したツールの除菌にご協力ください。

途中入場・退場のご案内
クラスの品質を守り、お客様のケガを防止するため、
プログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。

営業時間のご案内
平日
10：00-23：00
※火曜日は休館日となっております
土曜日
10：00-19：00
日・祝
10：00-18：00