

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00		休 館 日						
10:30-10:45	青竹ピクス 15		10:30-10:45 ストレッチ 15	10:30-11:00 ピラティス 30	10:30-10:45 OXIGENO® 15			
11:00								
11:05-11:20	カラダ・つくる 15		11:05-11:35 パレトン 30	11:20-11:50 エアロ 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	
12:00								
11:40-12:20	ボディメイクヨガ 40		11:55-12:25 RADICAL POWER® 30		12:10-12:40 FIGHT DO® 30	11:40-12:10 RADICAL POWER® 30	12:05-12:35 エアロ 30	12:05-12:50 FIGHT DO® 45
13:00								
12:40-13:10	MEGADANZ® 30		12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ 30	13:00-13:15 RADICAL AERO® 15	12:30-13:00 LATIN DANCE® 30	12:55-13:25 FIGHT DO® 30	13:10-13:25 ストレッチ 15	
14:00								
13:30-14:15	RADICAL POWER® 45		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	13:45-14:25 エアロ 40	
15:00								
14:35-15:05	FIGHT DO® 30		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	14:45-15:25 ボディメイクヨガ 40	
16:00								
15:10-15:25	ストレッチ 15					15:10-15:25 ストレッチ 15		
16:00								
15:25-15:55	パワーヨガ 30					15:25-15:55 パワーヨガ 30	15:45-16:15 RADICAL POWER® 30	
17:00								
16:15-16:45	OXIGENO® 30					16:15-16:45 OXIGENO® 30	16:35-16:55 やすらぎヨガ 20	
18:00								
18:30-18:45	RADICAL AERO® 15		18:30-18:45 お腹シェイプ 15	18:30-18:45 RADICAL ONE®	18:30-18:45 FIGHTDO® 15			閉館時間 18:00
19:00								
19:00-19:30	RADICAL POWER® 30	19:00-19:45 FIGHT DO® 45	19:00-19:40 ボディメイクヨガ 40	19:00-19:40 エアロ 40			閉館時間 19:00	
20:00								
19:50-20:20	FIGHT DO® 30	20:05-20:50 RADICAL POWER® 45	20:00-20:30 POWER Cardio® 30	20:00-20:30 かんたんステップ 30			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	
21:00								
20:40-21:00	やすらぎヨガ 20	21:10-21:25 STRETCHING® 15	20:50-21:05 OXIGENO® 15	20:50-21:05 LATIN DANCE® 15				
閉館時間 23:00								

9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。
- ③9月より定員を20名から22名にいたします。
- ④スタッフ岩城のRADICALPOWER・POWERCardioで本格デビューになります。

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バーチャルレッスンで新しいレッスンも追加しております。（RADICALONEなど）
- ④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をお願い

- ①一定の距離を保っていただくため定員を22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。