

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日				
10:00											
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		11:40-12:10 RADICAL POWER® 30						
12:40-13:10	MEGADANZ® 30			12:10-12:40 FIGHT DO® 30	12:30-13:00 LATIN DANCE® 30	12:05-12:20 はじめてステップ 15	12:05-12:50 FIGHT DO® 45				
13:00			12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ 30	13:00-13:15 RADICAL AERO® 15		New 12:40-13:10 X55® 30	13:10-13:25 ストレッチ 15				
14:00			13:30-14:10 エアロ 40	13:30-14:15 エレメント15 POWER Cardio® 30	13:30-14:00 ピラティス 30	13:30-14:15 RADICAL POWER® 45	13:45-14:25 エアロ 40				
15:00			14:30-15:00 ZUMBA 30	14:35-15:15 ボディメイクヨガ 40	14:20-15:05 エレメント15 FIGHT DO® 30	14:35-15:05 FIGHT DO® 30	14:45-15:25 ボディメイクヨガ 40				
16:00		休 館 日	1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エレメントクラスでは動きの説明や正しいフォームのご説明をいたします 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。（X55®） 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				15:25-15:55 パワーヨガ 30				
17:00							16:15-16:45 OXIGENO® 30		15:45-16:15 RADICAL POWER® 30		
18:00											16:35-16:55 やすらぎヨガ 20
18:30-18:45	RADICAL AERO® 15										
19:00						閉館時間 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						
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 エアロ 30						
20:40-20:55	OXIGENO® 15										
21:00			21:10-21:25 ストレッチ 15	20:50-21:05 RADICAL AERO® 15	20:50-21:05 OXIGENO® 15						
閉館時間 23:00											

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