

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	休 館 日	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				
10:30-10:45 青竹ピクス 15								
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		
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	12:05-12:20 はじめてステップ 15	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	13:00-13:15 RADICAL AERO® 15	12:30-13:00 LATIN DANCE® 30	New 12:40-13:10 X55® 30	13:10-13:25 ストレッチ 15		
13:30-14:15 RADICAL POWER® 45		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		
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	14:20-15:05 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		
		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>1月からの変更・追加点</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>バーチャルレッスンのご案内</p> <p>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】</p> <p>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</p> <p>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®）</p> <p>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）</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大予防対策ご協力お願いします</p> <p>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</p> <p>②レッスンで使用したツールの除菌にご協力ください</p> <p>途中入場・退場のご案内</p> <p>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</p> </div>				15:25-15:55 パワーヨガ 30	15:45-16:15 RADICAL POWER® 30	
						16:15-16:45 OXIGENO® 30	16:35-16:55 やすらぎヨガ 20	
18:30-18:45 RADICAL AERO® 15		18:30-18:45 お腹シェイプ 15	18:30-18:45 RADICAL ONE® 15	18:30-18:45 FIGHT DO® 15		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				
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		21:10-21:25 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