

月~木	10:00~23:00
土	10:00~21:00
日・祝	10:00~20:00

毎週金曜日
 その他：年末年始・夏季
 施設点検・イベント実施等

・4月30日(月)、5月3日(木)、5日(土) 祝日営業日
 ・10周年記念イベント開催 5月5日(土)~7日(月)
 ※6月よりわらじ祭り~ダンシングソーだないと~の練習会
 がスケジュール内で開催予定となっております。

「代行・休講お知らせ」・「スタッフブログ」もご覧いただけます。

	MON(月)		TUE(火)		WED(水)		THU(木)		SAT(土)		SUN(日)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00		マスターズ(有料)				マスターズ(有料)							10:00
10:15													10:15
10:30	ルーシーダットン60 (タイ式ヨガ)	10:00~11:00	はじめてエアロ45		ヨガ60	10:00~11:00	ZUMBA		基本のエアロ45		癒しのヨガ60		10:30
10:45			10:15~11:00 齋藤		10:10~11:10 作間		10:15~11:00 佐藤		10:15~11:00 齋藤		10:15~11:15 作間		10:45
11:00													11:00
11:15	RADICAL UBOUND	定員 25名	RADICAL RADICAL POWER	RADICAL	X55	RADICAL	ピラティス60		ベリーダンス45		かんたんステップ30		11:15
11:30	11:30~12:00 尾形		11:15~11:45 齋藤		11:25~11:55 松崎		11:15~12:15 作間		11:15~12:00 Harumi		11:30~12:00 磯田		11:30
12:00													12:00
12:15	RADICAL FIGHT-D0	プール利用できます	OXIGENO	RADICAL	エアロシェイプ45	プール利用できます	ピラティス60		ポティメイクエクササイズ30	タオル			12:15
12:30	12:15~12:45 尾形		12:00~13:00 磯田		12:05~12:50 松崎		11:15~12:15 作間		12:10~12:40 大友				12:30
13:00													13:00
13:15	陰ヨガ60												13:15
13:30	13:00~14:00 瀬谷		かんたんステップ30		ポルドプラ45		ルーシーダットン60 (タイ式ヨガ)		OXIGENO	RADICAL			13:30
14:00			13:15~13:45 磯田		13:05~13:50 黒澤		13:15~14:15 大内		12:50~13:35 磯田				14:00
14:15													14:15
14:30	ヨガ60		ウルトラバーニング + コンディショニング		ピラティス45		FIGHT-D0 ELEMENT		骨盤体操30	タオル			14:30
14:45	14:15~15:15 瀬谷		14:00~14:45 松崎		14:05~14:50 尾形		14:30~14:45 尾形		13:50~14:20 磯田				14:45
15:00													15:00
15:15			MEGA DANZ	RADICAL	骨盤体操30	タオル	FIGHT-D0						15:15
15:30			15:05~15:35 佐藤		15:05~15:35 磯田		14:50~15:20 尾形						15:30
15:45													15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00													18:00
18:15													18:15
18:30	ポティメイクエクササイズ30	タオル	MEGA DANZ	RADICAL									18:30
18:45	18:15~18:45 大友		18:15~18:45 佐藤										18:45
19:00													19:00
19:15													19:15
19:30	やさしい アシュタンガヨガ60	マスターズ(有料)	フローラーシー60		RADICAL FIGHT-D0	マスターズ(有料)	UBOUND	RADICAL					19:30
19:45	19:00~20:00 瀬谷	19:00~20:00	19:00~20:00 大内		19:15~20:00 大友	19:00~20:00	19:15~19:45 松崎						19:45
20:00													20:00
20:15													20:15
20:30	ZUMBA	プール利用できます	X55	RADICAL	フラエクササイズ45	プール利用できます	定員 25名	RADICAL					20:30
20:45	20:10~20:55 五十嵐		20:15~21:00 尾形		20:10~20:55 湯田		20:00~20:45 齋藤						20:45
21:00													21:00
21:15													21:15
21:30	エアロサーキット45	19:00~22:00	FIGHT-D0	RADICAL	UBOUND	RADICAL	ピラティス60						21:30
21:45	21:05~21:50 五十嵐		21:15~22:00 尾形		21:10~21:55 尾形		21:00~22:00 作間						21:45
22:00													22:00
22:15													22:15
22:30													22:30

【タイムスケジュールについて】
 定期的にスタジオプログラムの見直しを行っております。
 又、クラブ・インストラクターの都合により、
 プログラムが代行・休講・変更等となる場合がありますので、
 ご理解とご協力の程お願い致します。

【初めてスタジオレッスンに参加される方】
 初心者の方は、『 』のプログラムから、
 参加されることをお勧め致します。
 また、同一プログラムの場合でもインストラクターに
 より、内容が異なる場合があります。
 ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにお声
 掛け下さい。

【プログラムについて】
 定員制プログラムに関しては、レッスン開始10分前
 にフロントにてチケットを配布致します。

- ... 初心者向けのプログラム
- ... どなたでも参加できるレベルのプログラム
- ... より脂肪を燃焼するプログラム