

	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	はじめてエアロ45	10:00~11:00	ピラティス60		ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)	10:00~11:00	ZUMBA		基本のエアロ45		癒しのヨガ60		10:15
10:30	10:15~11:00 齋藤		10:10~11:10 作間		10:10~11:10 大内		10:10~10:55 佐藤		10:15~11:00 MIHO		10:15~11:15 作間		10:30
10:45													10:45
11:00	RADICAL FITNESS						RADICAL FITNESS		RADICAL FITNESS				11:00
11:15	UBOUND	定員25名	ヨガ60		RADICAL POWER	11:25~11:55 齋藤	OXIGENO		ベリーダンス45		かんたんステップ30		11:15
11:30	11:15~11:45 尾形		11:20~12:20 作間		11:25~11:55 齋藤		11:10~12:10 磯田		11:15~12:00 Harumi		11:30~12:00 磯田		11:30
11:45													11:45
12:00	RADICAL FITNESS						RADICAL FITNESS		RADICAL FITNESS				12:00
12:15	X55	アクアエアロ 12:00~12:30			エアロシェイプ45	12:00~12:30	FIGHT-DO		OXIGENO				12:15
12:30	12:00~12:45 松崎		ウルトラバーニング ライトアタック30		12:05~12:50 松崎		12:25~13:10 尾形		12:10~12:55 磯田				12:30
12:45													12:45
13:00	陰ヨガ60		骨盤WALK30		ポルドブラ45				骨盤体操30		タオル		13:00
13:15			13:10~13:40 大内		13:05~13:50 黒澤				13:05~13:35 磯田				13:15
13:30	13:00~14:00 瀬谷												13:30
13:45													13:45
14:00	ヨガ60		ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)		ピラティス45		かんたんステップ30		ピラティス45				14:00
14:15	14:15~15:15 瀬谷		13:55~14:55 大内		14:05~14:50 尾形		14:15~14:45 磯田		13:45~14:30 作間				14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00			MEGA DANZ		はじめてエアロ30		骨盤体操30		タオル		X55		15:00
15:15			15:10~15:40 佐藤		15:05~15:35 齋藤		15:05~15:35 磯田				14:45~15:30 松崎		15:15
15:30	ピラティス30								UBOUND				15:30
15:45	15:30~16:00 作間								15:15~15:45 尾形				15:45
16:00									定員25名		MEGA DANZ		16:00
16:15									RADICAL FITNESS		15:45~16:45 佐藤		16:15
16:30									RADICAL FITNESS				16:30
16:45									RADICAL FITNESS				16:45
17:00	定員25名								RADICAL FITNESS		FIGHT-DO		17:00
17:15	17:45より配布のチケットで18:15からのレッスンにもご参加頂けます								RADICAL FITNESS		17:00~17:45 齋藤		17:15
17:30									RADICAL FITNESS				17:30
17:45	UBOUNDエレメント 17:55~18:10 松崎				FIGHT-DOエレメント 18:05~18:20 大友				RADICAL FITNESS				17:45
18:00	UBOUND		MEGA DANZ		FIGHT-DO		ポティメイクエクササイズ30		RADICAL FITNESS		ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)		18:00
18:15	18:15~18:45 松崎		18:25~18:55 佐藤		18:25~18:55 大友		18:15~18:45 大友		RADICAL FITNESS		18:00~19:00 大内		18:15
18:30									RADICAL FITNESS				18:30
18:45									RADICAL FITNESS				18:45
19:00	ヨガ60	マスターズ(有料)					フローラーシー60						19:00
19:15	19:00~20:00 瀬谷	10:00~11:00			はじめてエアロ30		19:00~20:00 大内						19:15
19:30					19:10~19:40 松崎								19:30
19:45													19:45
20:00	ZUMBA	アクアエアロ 20:00~20:30			FIGHT-DO								20:00
20:15	20:10~20:55 五十嵐				19:55~20:40 大友		フラエクササイズ45		UBOUND				20:15
20:30							20:10~20:55 湯田		20:15~21:00 尾形				20:30
20:45									定員25名				20:45
21:00	エアロサーキット45		X55				ピラティス60		RADICAL FITNESS				21:00
21:15	21:05~21:50 五十嵐		20:55~21:40 尾形		21:10~22:10 作間				RADICAL FITNESS				21:15
21:30									RADICAL FITNESS				21:30
21:45									RADICAL FITNESS				21:45
22:00									RADICAL FITNESS				22:00
22:15									RADICAL FITNESS				22:15
22:30									RADICAL FITNESS				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。ご不明な点がありましたら、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ましては、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