

6月1日~ スタジオプログラム

情勢の変化等により、急な変更を実施する場合がございます。
最新情報はHPまたは公式LINE等で発行致します。

5月25日更新

	月			火			水			木			金			土			日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ			
9:00																								
9:30					↓9:30~10:00																			
10:00	9:30~10:15 メカダンス 野村	ラディカルバーチャル 9:30~10:15 オキシジェン		9:30~9:50 ラジオ体操	ラディカルバーチャル ラディカルエアロ		9:30~10:15 姿勢改善ヨガ 吉村	ラディカルバーチャル 9:30~10:15 オキシジェン		ポルストレッツ 瀬端	ラディカルバーチャル ラディカルヨガ		↓9:30~9:50 ラジオ体操											
10:30																								
11:00	10:30~11:15 やさしいステップ 石川(文)	ラディカルバーチャル 10:30~11:15 UBOUND		10:30~11:15 初中級エアロ 水上	ラディカルバーチャル 10:30~11:15 オキシジェン		10:45~11:30 初中級エアロ 石川(佳)	ラディカルバーチャル 10:30~11:15 ファイドウ		10:15~11:00 すっきり体操 小口	ラディカルバーチャル 10:15~11:00 メカダンス		10:00~10:45 入門エアロ 山田				10:00~10:45 やさしいエアロ 村田	ラディカルバーチャル 10:00~10:45 ファイドウ		10:00~10:45 初中級エアロ 水上	ラディカルバーチャル 10:00~10:45 オキシジェン	↓10:00~10:20 ラジオ体操		
11:30																								
12:00	[有料クラス] 11:30~12:30 ハワイアン Yoshimi	ラディカルバーチャル 11:45~12:30 ファイドウ	11:45~12:30 太極拳24式 舟木	11:30~12:15 JPOPダンス 石川(文)	ラディカルバーチャル 11:45~12:30 X55		11:45~12:30 リトモス 石川(佳)	ラディカルバーチャル 11:45~12:30 ステップ30&ヨガ15		11:15~12:00 オキシジェン 石川(文)	ラディカルバーチャル 11:15~12:00 UBOUND		11:00~11:45 ヨカ 山田	ラディカルバーチャル 11:00~11:45 UBOUND					11:00~11:45 リトモス 村田	ラディカルバーチャル 11:00~11:45 メカダンス		[有料クラス] ベリーグダンス 阿部	ラディカルバーチャル 11:00~11:45 メカダンス	
12:30																								
13:00																								
13:30	13:00~13:45 フロヨカ レイコ	ラディカルバーチャル 13:00~13:45 メカダンス		[有料クラス] 12:30~13:30 フラメンコ Kiyomi	ラディカルバーチャル 13:00~13:45 パワー		13:00~13:45 太極拳32式 舟木	ラディカルバーチャル 13:00~13:45 UBOUND		12:30~13:15 ZUMBA 瀬端	[有料クラス] ステップUPステップ 石川		12:15~13:00 中級エアロ 中山	ラディカルバーチャル 12:15~13:00 メカダンス					12:00~12:45 ヨカ 安藤	ラディカルバーチャル 12:00~12:45 UBOUND		[有料クラス] 12:00~13:00 ベシックス 茂田	ラディカルバーチャル 12:00~12:45 ファイドウ	
14:00																								
14:30	14:15~15:00 ファンクダンス しゅんすけ	ラディカルバーチャル 14:15~15:00 X55		13:45~14:30 ZUMBA めぐみ	ラディカルバーチャル ↓14:15~14:45		[有料クラス] 14:00~15:00 太極拳42式総合 &32式剣 舟木	ラディカルバーチャル 14:15~15:00 パワー		14:15~15:00 中級ステップ 村田	ラディカルバーチャル ↓14:45~15:15		14:30~15:00 ジャズ入門 河野	ラディカルバーチャル 14:30~15:15 オキシジェン					↑13:00~14:00	ラディカルバーチャル 13:15~14:00 メカダンス	ラディカルバーチャル 13:15~14:00 X55		13:30~14:30 ファイティング フィットネス 佐々木	ラディカルバーチャル 13:15~14:00 UBOUND
15:00																								
15:30																								
16:00		ラディカルバーチャル 15:30~16:15 パワー																						
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30	[無料レッスン] ↓19:30~20:15																							
20:00	ファットバーン エクストリーム めぐみ	ラディカルバーチャル 19:45~20:30 メカダンス																						
20:30																								
21:00	バーベルシェイプ 20:45~21:30 佐々木	ラディカルバーチャル 20:45~21:45 エアロ30&ヨガ30		[有料クラス] 20:30~21:30 HIP HOP 野村	ラディカルバーチャル 21:00~22:00 UBOUND		20:30~21:15 メカダンス 野村	ラディカルバーチャル 20:30~21:15 ファイドウ		19:30~20:15 中級エアロ 冠城														
21:30																								
22:00																								

Aスタジオ実施のレッスンはすべて定員25名となります。
フットサルアリーナ実施のレッスンは定員40名となります。

通常レッスンは抽選券配布します。開始時刻15分前に定員を超えた場合抽選を実施いたします。
定員に満たないレッスンでもご参加いただくためには抽選券が必要です。
有料レッスン、映像レッスンについては事前予約制となっております。

会員以外の方がスタジオレッスンに参加するためにはビジター利用料1,600円(税込)が必要になります。※フィットネスジム・スタジオレッスン・お風呂が1日利用可能
有料レッスンのみご参加の方は事前予約の上
有料レッスン特別施設利用料1,100円(税込)
と参加希望の有料レッスンのチケットをお買い求めください。※特別施設