

⇒ **ラディカルプログラム新曲！！**

月

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

30

10:30

オキシジェノ
45
知春

10:15

骨盤調整
ヨガ
60
高橋美香

10:30

水中エアロピクス
45
岡田

30

11:30

メガダンス
45
知春

11:30

ステップ
サーキット
30
佐藤

11:15

ショートスイム
60

30

12:30

ラディカル
パワー
45
黒澤

12:30

初級
クロール
30
愛都

12:30

上級
クロール
30
阿部

30

13:15

ピュアヨガ
45
3日・17日
大槻
10日
24日・31日
桑田

13:30

中級 平泳ぎ
30
阿部

14:00

14:15

花架拳
45
3日・17日
大槻
10日
24日・31日
熊谷

15:00

火

休館日

水

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

30

10:30

ファット
バーナー
45
相馬

10:15

太極拳
60
中曽根

10:30

水中ウォーキング
&
コンディショニング
45
岡田

30

11:30

ファンキー
ダンス
45
立花

11:30

バレトン
45
相馬

11:15

メニュー
マスターズ
60

30

12:15

スタート・ターン
30
愛都

30

12:30

ピラティス
サーキット
45
立花

12:45

中級背泳ぎ
30
阿部

30

13:30

サルサ
&
ラテン
45
ベリー

13:15

中級クロール
30
阿部

30

14:30

HIPHOP
45
軽石

木

休館日

金

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

30

10:30

かんたん
ラテンエアロ
60
新銀

10:30

心とカラダ
の呼吸ヨガ
60
岡田

10:30

はじめて
マスターズ
60

30

11:45

かんたん
ステップ
45
伊東

11:45

ハワイアン
フラ
60
川村美佐子

11:30

メニュー
マスターズ
75

30

13:00

パワー
カーディオ
45
黒澤

13:00

オキシジェノ
45
佐藤

30

14:00

ストレッチ15
秋田

30

土

休館日

日

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

30

10:30

ZUMBA
45
知春

10:30

ピュアヨガ
45
1日・桑田
8日・15日
22日・29日
加藤

30

11:30

メガダンス
45
知春

11:30

パラエティ
サーキット
30
秋田

30

13:00

サルサ
&
ラテン
60
ベリー

14:15

ストレッチ15
高屋

30

14:00

ファイトウ
60
景子

日

休館日

★お知らせ★

定員数変更のお知らせ

レッスン内容により
定員数が変更となります

1階スタジオ：25名

◆パワーカーディオ：20名

◆ラディカルパワー：20名

2階スタジオ：18名

◆ハワイアンフラ：20名

◆サーキットレッスン：16名

ステップ・バラエティ・ボディシェイプ

営業時間のご案内

月曜日～金曜日 10:00～23:00
土曜日 10:00～21:30
日曜日 10:00～19:00
祝日 10:00～20:00
《毎週火曜日 休館日》