

スタジオプログラムスケジュール

※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。

2020年10月～12月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ
10:00												
11:00												
12:00	11:00~12:00 ストレッチボール & コンディショニング 片寄		11:30~12:15 尻トレ 猪狩		11:30~12:30 膝・股関節 コンディショニング 片寄		11:30~12:15 骨盤枕ストレッチ 片寄		11:30~12:15 棒ストレッチ 小野			
13:00	12:15~13:00 猪狩 X55 RADICAL FITNESS		12:30~13:15 猪狩 POWER RADICAL FITNESS		12:45~13:45 猪狩 KIMAX RADICAL FITNESS		12:30~13:15 メリハリ Body 片寄		12:30~13:15 小野 OXIGENO RADICAL FITNESS			
14:00			13:30~14:15 猪狩 UBOUND RADICAL FITNESS				13:30~14:30 小野 KIMAX RADICAL FITNESS					
15:00												
19:00	19:00~20:00 猪狩 POWER RADICAL FITNESS	19:00~19:45 ICGクラス30 宮野	19:00~19:45 猪狩 X55 RADICAL FITNESS	19:00~19:45 映像インストラクター	19:00~19:45 小野 OXIGENO RADICAL FITNESS	19:00~19:45 ICGクラス30 宮野	19:00~20:00 ヨガ 小野	19:00~19:45 ICGクラス30 猪狩	19:00~20:00 猪狩 KIMAX RADICAL FITNESS	19:00~19:45 ICGクラス30 宮野		
20:00	20:15~21:00 猪狩 UBOUND RADICAL FITNESS		20:00~20:45 ストレッチボール & コンディショニング 片寄		20:00~21:00 小野 KIMAX RADICAL FITNESS		20:15~21:00 小野 UBOUND RADICAL FITNESS		20:15~21:00 猪狩 X55 RADICAL FITNESS			
21:00												

土曜のプログラムは
別紙をご覧ください

特別プログラム
岩盤ヨガ
毎週土曜日18:30~19:30
岩塩の部屋 定員10名
☆受講できる方☆
岩盤浴オプション
or 550円お支払の方
※温浴施設フロントにて
ご予約が必要です。

営業時間

月～金 10:00～21:00 (20:30 最終入場)

土日祝 10:00～18:00 (17:30 最終入場) 日祝無人営業

※日曜日のレッスンはございません。