

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
time	A -VR-	B	A -VR-	B	A -VR-	B	A -VR-	B	A -VR-	B	A -VR-	B	A -VR-	B		
9:00																
9:30	STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45		OXIGENO 9:30-10:00	スタジオ開放 10:00まで	STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45		STRECHING 9:30-9:45			
10:00	RADICAL AERO 10:00-10:30	はじめて JAZZ HIPHOP 10:00~10:45 Moe	UBOUND 10:05-10:35	KAYA®ストレッチ 10:00~10:45 Mio	KIMAX 10:20-10:50	ベビママ ピラティス 10：30～11：45 今野	RADICAL POWER 10:00-10:30	ピラティス 10:00~10:45 Naoko	FIGHT DO 10:00-10:30	KAYA®ストレッチ 10:00~10:45 Mio	RADICAL STEP 10:00-10:30	モーニングヨガ 10:00~10:45 mika	ELEVEN 10:00-10:30	ビルビスワーク 10:00~10:45 Erina		
10:30							KIMAX 10:45-11:15									
11:00	RADICAL ONE 10:45-11:15	ヒップホップ 11:00~11:45 Moe	KIMAX 10:55-11:25	ジャイロキネシス® 11:00~11:45 Mio	HYPER C 11:10-11:40				フラ 11:00~11:50 タエカ	HYPER C 10:45-11:15	ヒップホップ 11:00~11:45 MARI	HYPER C 10:45-11:15	パワーヨガ 11:00~11:45 mika	UBOUND 10:45~11:15	ビルビスワークアウト 11:00~11:45 Erina	
11:30	UBOUND 11:30-12:00		X55 11:40-12:10		MEGADANZ 11:55-12:25		UBOUND 11:35-12:05				MEGADANZ 11:30-12:00		RADICAL POWER 11:30~12:00			
12:00		スタジオ開放 13:15まで		スタジオ開放 12:45まで		スタジオ開放 12:45まで			X55 (REAL) 12:00~12:45 浅利	スタジオ開放 12:45まで		スタジオ開放 12:45まで	STRECHING 12:15~12:30	bonebeat 12:00~12:45 Erina		
12:30	OXIGENO 12:15-12:45			RADICAL YOGA 12:25-12:55				RADICAL YOGA 12:25-12:55				OXIGENO 12:15-12:45				
13:00	FIGHT DO (REAL) 13:00-13:45 浅井				バレトン® 13:00~13:45 MaYu	FIGHT DO (REAL) 13:00-13:45 江口	ピラティス 13:00~14:00 今野	RADICAL ONE 13:15-13:45	ジャズ 13:00~13:45 ERIKO	FIGHT DO (REAL) 13:00-13:45 浅利	ベビトレヨガ 乳児 13：00～14：00 MARI	FIGHT DO (REAL) 13:00~13:45 平野	バレトン® 13:00~13:45 ERIKO	KIMAX (REAL) 13:00~13:45 jyunpei	ZUMBA® 13:00~13:45 川上	
13:30		KAYA®ストレッチ 13:30~14:15 室伏														
14:00	MEGADANZ (REAL) 14:00~14:45 浅井		OXIGENO 14:00-14:30	ヒップホップ 14:00~14:45 MaYu	OXIGENO (REAL) 14:00-14:45 江口	ベリーダンス 14:15~15:00 弘田	KIMAX 14:05-14:50	ポルドブラ® 14:00~14:45 ERIKO	MEGADANZ 14:00~14:30		RADICAL POWER (REAL) 14:00~14:45 平野	JAZZ HIPHOP 14:00~14:45 ERIKO	UBOUND (REAL) 14:00~14:45 jyunpei	リラックスヨガ 14:00~14:45 川上		
14:30		KAYA®トレーニング 14:30~15:15 室伏														
15:00	RADICAL STEP 15:00-15:30		RADICAL POWER 14:45-15:30	スタジオ開放 15:30まで	RADICAL STEP 15:00-15:30	スタジオ開放 15:30まで	HYPER C 15:10-15:40	スタジオ開放 15:30まで	ELEVEN 15:00-15:30		STRECHING 15:00~15:15	週替わりプログラム 15:00~15:45	RADICAL YOGA 15:00~15:30	週替わりプログラム 15:00~15:45		
15:30																
16:00	HYPER C 15:45-16:15	ジャイアンツ ヴィーナスダンス キッズ 15：45～16：45 樋口	UBOUND 15:50-16:20	ストリートダンス キッズ 15：45～16：45 MaYu	ELEVEN 15:45-16:15	ボイス ジュニアA 15：45～16：45 張	MEGADANZ 15:55-16:25	空手 キッズ 15：45～16：45 神子	RADICAL POWER 15:45-16:15	クラシックバレエ キッズ 15：45～16：45 山口/笠置	HYPER C 15:30-16:00	週替わりプログラム 16:00~16:45	RADICAL AERO 15:45~16:15	週替わりプログラム 16:00~16:45		
16:30	RADICAL YOGA 16:30-17:00		HYPER C 16:40-17:10		RADICAL YOGA 16:30-17:00		OXIGENO 16:40-17:10		RADICAL YOGA 16:30-17:00		X55 16:15-16:45		HYPER C 16:30-17:00			
17:00		ジャイアンツ ヴィーナスダンス リトル1 17：00～18：00 樋口		ストリートダンス ジュニアA 17：00～18：00 MaYu		ボイス ジュニアB 17：00～18：00 阿部		空手 ジュニアA 17：00～18：00 神子		クラシックバレエ ジュニアA 17：00～18：10 山口/笠置	UBOUND 17:05-17:35	スタジオ開放 20:30まで	MEGADANZ 17:15-17:45	スタジオ開放 20:30まで		
17:30	X55 17:45-18:15		OXIGENO 17:45-18:15		RADICAL POWER 17:45-18:15		ELEVEN 17:45-18:15		MEGADANZ 17:45-18:15						X55 18:00-18:30	
18:00		ジャイアンツ ヴィーナスダンス リトル2 18：15～19：15 樋口		ストリートダンス ジュニアB 18：15～19：15 MaYu		ボイス ジュニアC 18：15～19：15 阿部		空手 ジュニアB 18：15～19：15 神子		クラシックバレエ ジュニアB 18：15～19：30 山口/笠置	KIMAX 17:55-18:25					
18:30	MEGADANZ 18:30-19:00		RADICAL POWER 18:30-19:00		MEGADANZ 18:30-19:00		UBOUND 18:35-19:05		KIMAX 18:30-19:00							
19:00										18：15～19：30 山口/笠置	RADICAL POWER 18:45-19:15				RADICAL POWER 18:45-19:15	
19:30	週替わり パンチ&シェイプ /RADICAL POWER(REAL)									18：15～19：30 山口/笠置						
19:30																
20:00	19:30～20:15 須藤/島崎	ピラティス 19:45～20:30 MIKA	X55(REAL) 19:30-20:15 本山	ベリーダンス 19:30～20:15 弘田	RADICAL POWER (REAL) 19:30-20:15 島崎	パワーヨガ 19:30～20:15 mika	X55(REAL) 19:30-20:15 山川	ビルビスワークアウト 19:30～20:15 Erina	RADICAL POWER (REAL) 19:30-20:15 KEIJIRO	バレエ 19:45～20:30 山口	RADICAL STEP 19:30-20:00		RADICAL AERO 19:30-20:00			
20:30	週替わり ZUMBA® /UBOUND(REAL)															
20:30																
21:00	20:30～21:15 須藤/島崎	パワーヨガ 20:45～21:30 MIKA	FIGHT DO (REAL) 20:30-21:15 本山	サボリ筋 コンディショニング 20:30～21:15 弘田	UBOUND (REAL) 20:30-21:15 島崎	リラックスヨガ 20:30～21:15 mika	KIMAX (REAL) 20:30-21:15 山川	bone beat 20:30～21:15 Erina	UBOUND (REAL) 20:30～21:15 KEIJIRO	バレエストレッチ 20:45～21:15 山口						
21:30																
21:30	RADICAL STEP 21:30-22:00	スタジオ開放 22:15まで	HYPER C 21:35-22:05	スタジオ開放 22:15まで	X55 21:40-22:10	スタジオ開放 22:15まで	HYPER C 21:35-22:05	スタジオ開放 22:15まで								
22:00																

■VRプログラムメニュー【RADICAL FITNESS】

カテゴリー	プログラム	強度	シューズ/定員	内容
格闘技	 FIGHT DO® ファイドゥ	運動強度	：★★★ 	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラス
		難易度	：★★ 12名	
筋コンディショニング	 RADICAL POWER® ラディカルパワー	運動強度	：★★★ 	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラム
		難易度	：★ 12名	
カーディオ有酸素	 X55® エクストリーム フィフティーファイブ	運動強度	：★★★ 	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボティカンタリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギーで高強度のエクササイズ
		難易度	：★★ 12名	
コンディショニング 身体調整	 OXIGENO® オキシジェノ	運動強度	：★★ —	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協調性を養っていくプログラム
		難易度	：★★ 12名	
トランポリン	 UBOUND® ユーバウンド	運動強度	：★★★ 	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイレベルなトレーニング（高強度）かつミニマインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム
		難易度	：★★ 10名	
	 KIMAX® キーマックス	運動強度	：★★★ 	ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム
		難易度	：★★ 10名	
ダンス	 MEGA DANZ® メガダンス	運動強度	：★★ 	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レグトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジで、まさにメガ（大きな）級な楽しさを提供できるプログラム
		難易度	：★★ 15名	
筋コンディショニング	 HYPER C® ハイパーシー	運動強度	：★★★ 	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIIT（ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング）プログラム
		難易度	：★★ 12名	
筋コンディショニング	 ELEVEN® イレブン	運動強度	：★★★ 	ブライオメトリクス、ファンクショナル、アスレティックエクササイズを巧みに組み合わせ、ワークとリカバリーブロックを最適に融合させた、自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラム
		難易度	：★★ 12名	
コンディショニング 身体調整	 STRETCHING® ストレッチング	運動強度	：★ —	オキシジェノのストレッチパートをベースに構成され、短時間のベーシックな内容で筋肉の不均衡を防ぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。
		難易度	：★ 12名	
コンディショニング 身体調整	 RADICAL YOGA® ラディカル・ヨガ	運動強度	：★ —	体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で、脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができます。
		難易度	：★★ 12名	
カーディオ有酸素	 RADICAL AERO® ラディカル・エアロ	運動強度	：★★ 	刺激的でエネルギー感あふれるエアロビクスの動きで構成され、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能向上を望む初心者も参加できるカーディオエクササイズプログラムです。
		難易度	：★ 12名	
カーディオ有酸素	 RADICAL STEP® ラディカル・ステップ	運動強度	：★★ 	骨格筋別の特徴的な4つの異なるフォーマットが3ヶ月毎に更新します。基礎代謝アップ、体力・筋肉強化などの目的に最大の効果を発揮します。
		難易度	：★★ 12名	
筋コンディショニング	 RADICAL ONE® ラディカルワン	ヒップホップ	：★ 	フィットネス初心者のカラダづくりを目的とした自重やライトプレートを活用した全身トレーニングプログラムです。シンプルな構成で音楽に合わせて楽しくエクササイズできます。
		難易度	：★ 12名	
カーディオ有酸素	 TOP RIDE® トップライド	運動強度	：★★★ 	サイクルファンに究極のフィジカルコンディショニングとトレーニングを提供する最高のプログラムです。クライム、レースなどロードバイクの臨場感を存分に楽しむことができます。 ※ジムエリア（カーディオマシンエリア）で実施
		難易度	：★★ —	

※赤字・・・リアル（対面）でも実施

■対面プログラムメニュー

カテゴリー	プログラム	強度		シューズ	内容	カテゴリー	プログラム	強度		シューズ	内容
カーディオ 有酸素	ビルビスワークアウト	運動強度	★★	—	骨盤調整×筋トレ×有酸素運動プログラムで骨盤の安定と全身の筋バランスを向上させ、バランスの取れた自由に動ける体を実現するクラス。	コンディ ショニング 身体調整	モーニングヨガ リラックスヨガ	運動強度	★	—	前半は呼吸にフォーカスしながら心地良いフローで身体を温めて集中力と頭の覚醒感を高め、後半は自律神経系へアプローチした深いリラクゼーションを感じて心身の調和を図るクラス。
		難易度	★★					難易度	★		
	パンチ&シェイプ	運動強度	★★		空手やボクシングなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズで心肺機能の向上や脂肪燃焼の効果がある有酸素プログラム。		ビラティス	運動強度	★	—	身体の軸を鍛え、美しいボディラインを維持するための筋力と柔軟性を養うクラス。
		難易度	★★					難易度	★		
筋コンディ ショニング	KAYA®トレーニング	運動強度	★	—	KAYA®トレーニングの応用編で、美しいバレエの動きに繋げるためのトレーニングをバレエ音楽に乗せておこないます。		KAYA®ストレッチ	運動強度	★	—	今までになかったストレッチの前のストレッチ。緩めで・繋げて・巡らせる、自分自身でケアも出来る様になる、身体の土台作りを行うクラス。
		難易度	★					難易度	★		
	バレトン®	運動強度	★★	—	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで体幹を鍛えながら柔軟性の向上も図るボディメイクエクササイズクラス。		バレエストレッチ	運動強度	★	—	フロアでのストレッチ・軽いトレーニングによりバレエダンサーのような柔らかく、強い身体を作るクラス。
		難易度	★★★★					難易度	★		
	サボリ 筋コンディショニング	運動強度	★★	—	サボっている筋肉をピンポイントで働かせることによって、凝り固まっている筋肉をほぐすセルフアクトレーニング。身体の不調・姿勢改善・美容効果・パフォーマンスUPを目的とするクラス。		bone beat	運動強度	★	—	振動型ストレッチ補助具「ストレッチビート」を使用して骨を振動させることで骨量の低下を予防し、運動機能の活性化を目的とした新しいコンディショニングレッスンのクラス。
		難易度	★					難易度	★		
	パワーヨガ	運動強度	★★★★	—	流れるように複数のポーズを展開する「アシュタンガヨガ」と体軸と骨盤矯正に重点を置く「アイアンガーヨガ」を組み合わせて「動」と「静」のポーズを流れるように行うフィットネスヨガクラス。		ジャイロキネシス®	運動強度	★★	—	ヨガ・バレエ・水泳・太極拳・気功をベースにしたプログラム。流れるようにしなやかに背骨で円と螺旋を描き、オリジナルの呼吸法で全身にエネルギーを巡らせるクラス。
		難易度	★★★★					難易度	★		
	ダンス	はじめて JAZZ HIPHOP	運動強度	★		主にジャズダンスやヒップホップダンスの要素を取り入れた振付を洋楽・邦楽・K-Popに合わせて踊る初級クラス。	ビルビスワーク	運動強度	★★	—	骨盤の動きと呼吸を調和させ、日常の姿勢改善を目指すビルビスワーク。朝タの骨盤ケアや月経周期に合わせたエクササイズクラス。
			難易度	★				難易度	★★		
ヒップホップ		運動強度	★★		ストレッチ・リズムトレーニング・ステップ練習をしながら、様々な振付を楽しむクラス。	ボルドブラ®	運動強度	★★	—	バレエやダンスの動きをベースに音楽に合わせて行うダンス系コンディショニングエクササイズ。体幹強化・姿勢改善したい方にお薦めのクラス。	
		難易度	★★				難易度	★★			
ジャズ		運動強度	★★		クラシックバレエを基礎として、体の芯を意識して姿勢よく感情を全身で表現しながら踊りを楽しむクラス。	週替わりプログラム	運動強度・難易度はプログラムによって異なります。	プログラムによって異なります。	様々なカテゴリーのプログラムがおこなわれます。詳細はフロントまたはスタジオ前のサイネージに掲出いたします。		
		難易度	★★								
JAZZ HIPHOP		運動強度	★★		主にジャズダンスやヒップホップダンスの要素を取り入れた振付を洋楽・邦楽・K-Popに合わせて踊るクラス。						
		難易度	★★								
ベリーダンス		運動強度	★★	—	アラブのリズムで楽しく踊りながら、普段あまり意識することのない筋肉や関節を効率的に動かし、しなやかで健やかな体を目指すことができるダンスクラス。						
		難易度	★★								
フラ		運動強度	★	—	ハワイの伝統的な民族舞踊「フラ」の基本動作と振付を楽しみながら習得するクラス。						
		難易度	★★								
ZUMBA®		運動強度	★★		ラテン系の音楽とダンスを融合させステップや複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ。						
		難易度	★★								
バレエ		運動強度	★★	—	フロアとバーレッスンを中心に身体の軸を意識しながら行っていきます。美しいきれいな姿勢を手に入れましょう。						
		難易度	★★								

様々なカテゴリーのプログラムがおこなわれます。
詳細はフロントまたはスタジオ前のサイネージに掲出
いたします。