

time	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN				
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C		
9:00		RADICAL FITNESS 12			RADICAL FITNESS 12			RADICAL FITNESS 12		RADICAL FITNESS 12			RADICAL FITNESS 12			RADICAL FITNESS 12			RADICAL FITNESS 12				
9:30		OXIGENO 9:30-10:00 VR			RADICAL YOGA 9:20-9:50 VR			OXIGENO 9:30-10:00 VR		RADICAL YOGA 9:20-9:50 VR			OXIGENO 9:30-10:00 VR			OXIGENO 9:30-10:00 VR			OXIGENO 9:30-10:00 VR		ELEVEN 9:30-10:00 VR		
10:00			グループリフォーマー intro (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 Naoko		UBOUND 10:10-10:55 本間		リラクソヨガ 10:15-11:00 mika		FIGHT DO 10:20-10:50 VR		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	RADICAL POWER 10:10-10:40 岸		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		UBOUND 10:20-11:05 落合		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 10:20-10:50 VR
10:30	モナリザ エクササイズ 10:15-11:00 IKU	FIGHT DO 10:20-11:05 島崎	グループリフォーマー intro (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 Naoko		UBOUND 10:10-10:55 本間		リラクソヨガ 10:15-11:00 mika		FIGHT DO 10:20-10:50 VR		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	RADICAL POWER 10:10-10:40 岸		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		UBOUND 10:20-11:05 落合		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 10:20-10:50 VR
11:00				カーディオダンス 11:00-11:45 Naoko		RADICAL POWER 11:15-12:00 本間		フローヨガ 11:15-12:00 mika		TOP RIDE 11:10-11:55 本田		グループリフォーマー Basic-waist (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	KIMAX 11:15-11:45 VR		グループリフォーマー intro (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		UBOUND 10:20-11:05 落合		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 10:20-10:50 VR
11:30	フラ 11:15-12:00 IKU	UBOUND 11:25-11:55 VR	グループリフォーマー Basic-hip (machine pilates)	カーディオダンス 11:00-11:45 Naoko		RADICAL POWER 11:15-12:00 本間		フローヨガ 11:15-12:00 mika		TOP RIDE 11:10-11:55 本田		グループリフォーマー Basic-waist (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	KIMAX 11:15-11:45 VR		グループリフォーマー intro (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		UBOUND 10:20-11:05 落合		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 10:20-10:50 VR
12:00		HYPER C 12:15-12:45 VR		ストレッチ&パレエバーエクササイズ 12:05-12:50 sato		RADICAL AERO 12:20-12:50 VR				RADICAL STEP 12:15-12:45 VR				RADICAL AERO 12:10-12:40 VR					RADICAL STEP 12:15-12:45 VR				MEGA DANZ 12:05-12:35 VR
12:30																							
13:00	ダンサーズ ストレッチ 13:00-13:45 hinano	RADICAL STEP 13:05-13:35 VR		HIPHOP 13:05-13:50 Kayo		UBOUND 13:10-13:55 谷内		マットピラティス 13:00-13:45 Naoko		RADICAL POWER 13:05-13:35 VR		グループリフォーマー intro (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	UBOUND 13:05-13:35 VR		グループリフォーマー Basic-waist (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		HYPER C 13:05-13:35 VR		グループリフォーマー Basic-waist (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	RADICAL POWER 13:05-13:35 VR
13:30																							
14:00	K-POPダンス 14:00-14:45 hinano	RADICAL POWER 13:55-14:40 kazato	グループリフォーマー Basic (machine pilates)	ベリーダンス 14:05-14:50 Hikaru		X55 14:15-15:00 谷内		グループリフォーマー Basic-hip (machine pilates)	はじめての太極拳 14:00-14:45 kino		X55 13:55-14:40 高橋愛		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	TOP RIDE 13:55-14:40 osaya		グループリフォーマー Basic-hip (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		FIGHT DO 13:55-14:40 REN		グループリフォーマー Basic-hip (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 14:05-14:50 島崎
14:30																							
15:00	ZUMBA® 15:00-15:45 Hikaru	FIGHT DO 15:00-15:45 kazato	グループリフォーマー Basic-waist (machine pilates)	KAYA®ストレッチ 15:05-15:50 MIO		KIMAX 15:20-15:50 VR		リラクソヨガ 15:00-15:45 伊藤恵美子		UBOUND 15:00-15:45 高橋愛		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	OXIGENO 15:00-15:45 osaya		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		RADICAL POWER 15:00-15:45 REN		グループリフォーマー Basic-hip (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 14:05-14:50 島崎
15:30																							
16:00																							
16:30		RADICAL YOGA 16:05-16:35 VR																					
17:00																							
17:30	解放枠 (16:15~19:00)			解放枠 (16:20~19:00)																			
18:00																							
18:30		X55 18:30-19:00 VR																					
19:00																							
19:30	アドバンスヨガ 19:30-20:15 Etsuko	RADICAL POWER 19:20-20:05 平野	グループリフォーマー Basic-waist (machine pilates)	カーディオダンス 19:30-20:15 SUW		UBOUND 19:20-20:05 島崎		Girls HIPHOP 19:30-20:15 MIREI		X55 19:20-20:05 田村		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	TOP RIDE 19:20-19:50 VR		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		FIGHT DO 19:20-20:05 なな		グループリフォーマー intro (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 19:10-19:40 VR
20:00																							
20:30	リラクソヨガ 20:30-21:15 Etsuko	FIGHT DO 20:25-21:10 平野	グループリフォーマー Basic (machine pilates)	ZUMBA® 20:30-21:15 SUW		TOP RIDE 20:25-21:10 島崎		K-POPダンス 20:30-21:15 MIREI		UBOUND 20:25-21:10 田村		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか	RADICAL POWER 20:10-20:55 yuka		グループリフォーマー Basic-hip (machine pilates)	マットピラティス 10:00-10:45 はるか		UBOUND 20:25-21:10 なな		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	マットピラティス 10:15-11:00 MIKA	UBOUND 19:10-19:40 VR
21:00																							
21:30		OXIGENO 21:30-22:00 VR																					
22:00																							






Information

1. マイページより事前参加予約が必要です。
 ■参加日7日前の22時より・最大予約本数はスタジオ・プール合わせて6日間で12本まで
 ■それ以上の予約は予約消化後追加予約可能
 ■予約キャンセルは開始15分前まで
 (無断キャンセルの場合、一時的に追加予約ができなくなります。)
2. 各スタジオ前タブレットに会員証をかざしてチェックイン操作をしてください。
3. 開始時間前までにご入室ください。
 (途中入室・退場はお控えください。)

■RADICAL FITNESS [Bスタジオ]

カテゴリー	プログラム	強度	シューズ/定員	内容
カーディオ 有酸素	 RADICAL AERO® ラディカル・エアロ	運動強度 ★★ 難易度 ★	 12名	刺激的でエネルギー溢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。
	 RADICAL STEP® ラディカル・ステップ	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 12名	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。
	 X55® エクストリーム フィフティーファイブ	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 12名	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ポティカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギー溢るエクササイズ。
	 TOP RIDE® トップライド	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 9名	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。
格闘技	 FIGHT DO® ファイトドゥ	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 12名	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。
	 KIMAX® キーマックス	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 12名	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。
筋コンディ ショニング	 RADICAL POWER® ラディカルパワー	運動強度 ★★★ 難易度 ★	 12名	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。
	 HYPER C® ハイパーシー	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 12名	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。
	 ELEVEN® イレブン	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 12名	フライオメトリクス、ファンクショナル、アスレチックエクササイズを巧みに組み合わせ、ワークト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。
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 ★ 難易度 ★★	— 12名	体内の生命エネルギーを自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。
	 OXIGENO® オキシジェノ	運動強度 ★★ 難易度 ★★	— 12名	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。
トランポリン	 UBOUND® ユーバウンド	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	 12名	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム。
ダンス	 MEGA DANZ® メガダンス	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 12名	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、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。

■ORIGINAL PROGRAM [Aスタジオ/Cスタジオ]

カテゴリー	プログラム	強度	シューズ/定員	内容	カテゴリー	プログラム	強度	シューズ/定員	内容
YOGA (ヨガ)	リラックスヨガ	運動強度 ★ 難易度 ★	— 23名	深い呼吸と体の緩みに重点を置いたヨガクラスです。ゆったりとした動きで筋肉の緊張をほぐし、身体を温めながら集中力と頭の覚醒感を高めて深いリラクゼーションを感じながら心身の調和を目指します。	カーディオ 有酸素	カーディオダンス	運動強度 ★ 難易度 ★	 23名	心拍数を上げる有酸素運動のクラスです。音楽に合わせて全身を動かして脂肪燃焼や体力向上を目指します。
	フローヨガ	運動強度 ★★ 難易度 ★★	— 23名	呼吸と動きの連動や瞑想状態に重点を置いたヨガクラスです。呼吸に合わせて流れるようにポーズを繋いで呼吸と動きが一体になる心地よい流動のひとつを目指します。		カーディオキック	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 23名	キックボクシングや格闘技の動きをベースにパンチやキック動作で全身を動かす有酸素運動クラスです。爽快感があり、ストレス発散にも効果的です。
	アドバンスヨガ	運動強度 ★★★ 難易度 ★★	— 23名	基本的なポーズの土台を活かし、より高度なバランスに重点を置いたヨガクラスです。力強さと繊細さが共存するダイナミックなフローを通じて、圧倒的な解放感と深いリラクゼーションを目指します。	HIPHOP	HIPHOP	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 23名	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です。
pilates (ピラティス)	マットピラティス	運動強度 ★ 難易度 ★	— 23名	自分の体重（自重）を負荷にしなが、マットの上で流れるように動くワークアウトによりコアの強化と正しい姿勢の習得・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です。		Girls HIPHOP	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 23名	HIPHOPのリズムをベースに女性らしいしなやかな動きと音楽表現を取り入れたダンスクラスです。初心者の方でも参加しやすく、音楽を楽しみながら自然に体を動かします。
	グループピラティス® (machine pilates) intro	運動強度 ★ 難易度 ★	 5名	マシンピラティス初心者におすすめのクラスです。ピラティスの基本の動きから、コアを意識して正しくエクササイズを行うことにフォーカスしています。		K-POPダンス	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 23名	流行のK-POPに合わせて、楽しんで身体を動かすクラスです。振付の印象的な部分はアーティストと同じ振付を、難しい部分は簡単バージョンに切り替えてお送りいたします。
グループピラティス® (machine pilates) Basic	運動強度 ★★ 難易度 ★★	 5名	コアを意識しながら全身をバランスよく鍛えることができるクラスです。スプリングの張力を利用した無理のない効果的なトレーニングで骨盤の調整・筋力アップを行い、しなやかな身体づくりを目指します。	ZUMBA®		運動強度 ★★ 難易度 ★★	 23名	ラテン系の音楽とダンスを融合させて、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です。	
グループピラティス® (machine pilates) Basic-waist-	運動強度 ★★★ 難易度 ★★★	 5名	基本のコアエクササイズとともにウエストによりフォーカスしたエクササイズを行い、腹筋の強化によるコアの安定感を目指すクラスです。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。	はじめての ベリーダンス		運動強度 ★ 難易度 ★	— 23名	ベリーダンスが初めての方でも安心して参加できる入門クラスです。基本の動きやリズムを丁寧に、無理なく楽しく体を動かします。	
グループピラティス® (machine pilates) Basic-hip-	運動強度 ★★★ 難易度 ★★★	 5名	コアの安定感を意識しながらヒップアップによりフォーカスしたエクササイズを行うクラスです。股関節周りのストレッチも取り入れて綺麗なヒップラインを目指します。	ベリーダンス		運動強度 ★★ 難易度 ★★	— 23名	ベリーダンスはお腹・腰・骨盤を中心に体を動かし、女性らしい曲線の動きを楽しむダンスです。インナーマッスルを意識しながら、美しい姿勢作りを目指します。	
コンディ ショニング 身体調整	KAYA®ストレッチ	運動強度 ★ 難易度 ★	— 23名	今までになかったストレッチの前のストレッチ。緩めて・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です。		フラ	運動強度 ★ 難易度 ★★	— 23名	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です。
	モナリザエクササイズ	運動強度 ★ 難易度 ★	— 23名	呼吸・姿勢・体幹の使い方を習得しながら自律神経のバランスを整えることを目的としたコンディショニングクラスです。ゆったりとした呼吸と無理のない動きで心身を優しく整えていきます。		はじめての太極拳	運動強度 ★ 難易度 ★	 23名	ゆっくりとした動きと深い呼吸で、心と身体を整えるクラスです。太極拳がまったく初めての方を対象に基本の動きから丁寧にいきます。
ダンサーズストレッチ	ダンサーズストレッチ	運動強度 ★ 難易度 ★	 23名	身体の柔軟性向上・ケガの予防・パフォーマンス向上を目的としたストレッチ。ダンスを踊る前に音楽に合わせて身体をほぐしていくクラスです。		太極拳	運動強度 ★ 難易度 ★★	 23名	呼吸と動きを連動させて全身をバランスよく整える中国伝統の健康法です。ゆったりとした動きの中で、姿勢改善・筋力維持・集中力向上を目指します。
	ストレッチ&ボディコン ディショニング	運動強度 ★ 難易度 ★	— 23名	マットストレッチで健康維持・運動障害の予防やパフォーマンスの向上を目指すクラスです。		ストレッチ&バレエバー エクササイズ	運動強度 ★ 難易度 ★	— 18名	バレエの基本となるポジションを学び、バーを使ってエクササイズを行うクラスです。
ダンス	はじめての大人バレエ	運動強度 ★ 難易度 ★	 18名	大人になってからバレエを始める方向向けのクラスです。音楽に合わせて楽しく体を動かして心身のリフレッシュを目指しましょう。					