

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
time	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 9:20～9:50 VR			RADICAL YOGA 9:20～9:50 VR			OXIGENO 9:20～9:50 VR			RADICAL YOGA 9:20～9:50 VR			OXIGENO 9:20～9:50 VR			HYPER C 9:30～10:00 VR			ELEVEN 9:30～10:00 VR	
10:00	23		5	23			23		5	23			23		5			5	23		12
10:30	モナリザエクササイズ 10:00～10:45 IKU		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			リラックスヨガ 10:00～10:45 mika		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			モナリザエクササイズ 10:00～10:45 MIKA		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	ベーシックヨガ 10:15～11:00 ひとみ	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	23	10:20～11:05 島崎	10:05～11:05 kay	23	本間	親子リトミック 10:30～11:30 Kayo	23		10:05～11:05 kyoko	23		ブレキッズ (親子体操) 10:30～11:10 林	23		10:05～11:05 MARI	23	10:20～11:05 葵	10:10～11:10 KEI	23		
11:30	フラ 11:00～11:45 IKU		5	カーディオダンス 11:00～11:45 Naoko			フローヨガ 11:00～11:45 mika		5	はじめてのベリーダンス 11:00～11:45 はるか			フローヨガ 11:00～11:45 MIKA		5	リラックスヨガ 11:15～12:00 ひとみ	5	フローヨガ 11:15～12:00 MIKA	KIMAX 11:10～11:40 VR		
12:00		UBOUND 11:25～11:55 VR	グループリフォーマー Basic-hip- (machine pilates)		18				12				23		9		12	UBOUND 11:25～12:10 葵	グループリフォーマー intro (machine pilates)		
12:30		内容変更 12	11:20～12:20 kay	ストレッチ&バレエパーエクササイズ 12:05～12:50 sato					23				23		9		23	ストレッチ&ボディコンディショニング 12:15～13:00 sato	11:25～12:25 KEI		
12:30	23	RADICAL AERO 12:15～12:45 VR	5	グループリフォーマー intro (machine pilates)		5	カーディオダンス 12:20～13:05 Naoko		5				5		5						
13:00	ダンサーズストレッチ 13:00～13:45 hinano		12		12				12				23		12						
13:30		RADICAL STEP 13:05～13:35 VR	12:35～13:35 えみ		12	12:30～13:30 MARI	23		12:35～13:35 kyoko				23		12		18		担当者変更 23		
14:00	23		5				マトピラティス 13:20～14:05 Naoko		5				5		23				リラックスヨガ 13:15～14:00 Nanako		
14:30	K-POPダンス 14:00～14:45 hinano		グループリフォーマー Basic (machine pilates)	ベリーダンス 14:05～14:50 Hikaru					グループリフォーマー Basic-hip- (machine pilates)	内容変更 23			23		12		18		内容変更 23		
15:00																					
15:30	23		12				14:20～15:05 kino		12				23		12						
15:30	ZUMBA® 15:00～15:45 Hikaru		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					23										内容変更 23		
16:00			15:05～16:05 えみ		12		15:20～16:05 伊藤恵美子		15						15						
16:30		NEW! 12							12				12		12						
16:30																					
17:00																					
17:30																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
19:30	アドバンスヨガ 19:20～20:05 Etsuko		グループリフォーマー Basic-waist- (machine pilates)	カーディオダンス 19:40～20:25 SUW					23												
20:00									5												
20:30	リラックスヨガ 20:20～21:05 Etsuko		5						23												
21:00																					
21:30																					
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 1 4 日前の22：05より 最大予約本数はスタジオ・プール合わせて 1 3 日間で

・ レギュラー・パーソナル会員は 1 8 本まで

・ デイタイム・ナイト会員は 1 2 本まで

■ それ以上の予約は予約分消化後追加予約可能

■ 予約キャンセルは開始 1 5 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。)

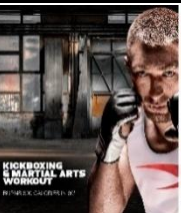
2. 各スタジオ前タブレットに会員証をかざしてチェックイン操作をしてください。

3. 開始時間前までにご入室ください。

(途中入室・退出はお控えください。)

- Information
- マイページより事前参加予約が必要です。
 - 参加日 1 4 日 前の 22 : 05 より 最大予約本数はスタジオ・プール合わせて 1 3 日間で
 - ・レギュラー・パーソナル会員は 1 8 本まで
 - ・デイトム・ナイト会員は 1 2 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 1 5 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。)
 - 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。
 - 開始時間前までにご入室ください。
 - (途中入室・退出はお控えください。)

■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	★★		刺激的でエネルギーな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	
	 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	
	 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、エネルギーで高強度のエクササイズ。
		難易度	★★	12名	
	 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の楽しむことができます。
		難易度	★★	9名	
格闘技	 FIGHT DO® ファイトドゥ	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	
	 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	★★	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	
	 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	
	 ELEVEN® イレブン	運動強度	★★★		プライオメトリクス、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	 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	
	 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、協働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方面を使用するハインテンシティ（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。
		難易度	★★	12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。
		難易度	★★	12名	

■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	★	—	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	★		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。	
		難易度	★	23名				難易度	★	23名		
	ベーシックヨガ	運動強度	★	—	ヨガの基本的な呼吸法や基礎となるポーズなどを丁寧にを行い、全身をバランスよく動かします。 身体の動かし方を確認しながら進めていくため、初心者の方でも無理なく参加できます。		カーディオキック	運動強度	★★		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。	
		難易度	★	23名				難易度	★★	23名		
	フローヨガ	運動強度	★★	—	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。	HIPHOP	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です。		
		難易度	★★	23名			難易度	★★	23名			
	アドバンスヨガ	運動強度	★★★	—	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ックスを目指します。		Girls HIPHOP	運動強度	★★		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。	
		難易度	★★	23名				難易度	★★	23名		
pilates (ピラティス)	マットピラティス	運動強度	★		自分の体重（自重）を負荷にしながら、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。	ダンス		K-POPダンス	運動強度	★★		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。
		難易度	★	23名					難易度	★★	23名	
	グループリフォーマー® (machine pilates) intro	運動強度	★	 滑り止め付き靴下推奨	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。		ZUMBA®	運動強度	★★		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。	
		難易度	★	5名				難易度	★★	23名		
	グループリフォーマー® (machine pilates) Basic	運動強度	★★	 滑り止め付き靴下推奨	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。	はじめてのベリーダンス	運動強度	★	—	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を行い、無理なく楽しく体を動かします。		
		難易度	★★	5名			難易度	★	23名			
	グループリフォーマー® (machine pilates) Basic-waist-	運動強度	★★★	 滑り止め付き靴下推奨	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。無理なくウエストシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。	ベリーダンス	運動強度	★★	—	ベリーダンスはお腹・腰・骨盤を中心に体を動かし、女性らしい曲線的な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。		
		難易度	★★★	5名			難易度	★★	23名			
	グループリフォーマー® (machine pilates) Basic-hip-	運動強度	★★★	 滑り止め付き靴下推奨	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。	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です。		
		難易度	★★★	5名			難易度	★★	23名			
コンディショニング 身体調整	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。	はじめての太極拳	運動強度	★		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を行います。		
		難易度	★	23名			難易度	★	23名			
	モナリザエクササイズ	運動強度	★		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。		太極拳	運動強度	★		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。	
		難易度	★	23名				難易度	★★	23名		
	ダンサーズストレッチ	運動強度	★		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。	ストレッチ&バレエパー エクササイズ	運動強度	★	— バレエシューズ推奨	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。		
		難易度	★	23名			難易度	★	18名			
	ストレッチ&ボディ コンディショニング	運動強度	★	—	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。	はじめての大人バレエ	運動強度	★	 バレエシューズ推奨	大人になってからバレエを始める方向けのクラスです。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。		
		難易度	★	23名			難易度	★	18名			
	大人バレエ	運動強度	★★	 バレエシューズ推奨	フロアとバーレッスンを中心に身体の内を意識しながら行っていくます。美しいきれいな姿勢を手に入れましょう。		運動強度	★★	 バレエシューズ推奨	18名		
		難易度	★★	18名								