

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9/26 (土) RADICAL 新曲発表会	第1 スタジオ		フレッチャー ピラティス (中村仁美) 10:30(60) ●18	OXIGENO (Chika) 12:00(60) ●18	MEGADANZ (麻田) 13:30(60) ●15	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60) ●15		UBOUND (信) 17:30(60) ●15	FIGHT DO (似鳥) 19:00(60) ●15		
	ホット スタジオ		スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) ●15		四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) ●15	ホットスタジオ開放 (14:30~16:30)		激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60) ●15	ホットスタジオ開放 (18:30~20:00)		
	プール	スクール 選手	入門 スイム (真藤) 11:00(20)	初級水泳 (真藤) 11:35(30)	フィン スイム (真藤) 12:15 (30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)					

9月26日(土)限り  
ビジター利用料  
¥2,750→¥1,320

9月26日(土)限り  
時間外利用料  
(シニア・デイトタイム・ナイト・  
レディースナイト様)  
¥1,320→¥980

## ☆RADICALプログラム新曲発表会☆

- ①OXIGENO (Chika) 12:00(60) ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。
- ②MEGADANZ (麻田) 13:30(60) ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラムです。
- ③UBOUND (信) 17:30(60) 直径1mのトランポリンを使用し、誰でもすぐに動けるシンプルな有酸素プログラムです。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。
- ④FIGHT DO (似鳥) 19:00(60) あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。

※曲は全て10月より開始する最新ナンバーにて行います。  
※プログラム人数定員はプログラム名横の黒丸の人数となります。  
(情勢により人数定員数を変更する場合がございます。館内掲示をご確認下さい。)

