

スタジオ 祝日プログラム

営業時間 ・ 10:00~17:00 (16:45利用終了)

時間	5/3 (日)	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	時間
10:00					10:00
	ラジオ体操 10:45~(10分)	ラジオ体操 10:45~(10分)	ラジオ体操 10:45~(10分)	ラジオ体操 10:45~(10分)	
11:00	11:00~(30分) アクティブストレッチ 田畑	11:00~(30分) 簡単トレーニング 田畑	11:00~(30分) メガダンス バーチャル	11:00~(30分) ラディカルエアロ バーチャル	11:00
12:00					12:00
13:00	13:30~(15分) ハイパーシー：高強度 バーチャル	13:30~(30分) ラディカルエアロ バーチャル	13:30~(45分) オキシジェノ バーチャル	13:30~(30分) ラディカルヨガ バーチャル	13:00
14:00	14:30~(45分) オキシジェノ バーチャル	14:30~(30分) ラテンダンス バーチャル	14:30~(15分) ハイパーシー：高強度 バーチャル	14:30~(15分) ハイパーシー：高強度 バーチャル	14:00
15:00	バーチャル		15:30~(15分) ストレッチ バーチャル	15:30~(30分) オキシジェノ バーチャル	15:00
16:00					16:00
16:45	利用時間終了				16:45