



# 9月15日(月祝) 祝日プログラム



デイタイム会員・ナイト会員の方はご利用できません。  
ご利用の際は施設利用料2,200円（税込）又は、施設利用チケットが必要です。

《営業時間》 9:00~20:00

《最終チェックイン・運動施設利用終了》 19:30 《浴室利用終了》 19:45

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
11:00		10:30~11:15 コンディショニングストレッチ ★ YU-Hi		11:00
12:00		11:30~12:15 FIGHT DO ★★ YU-Hi		12:00
13:00	12:30~13:15 初級エアロ ★ YU-Hi	12:30~13:15 MEGADANZ ★★ RADICAL VIRTUAL		13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコントロール ★ 秋山	13:30~14:15 KaQiLa～カキラ～ ★ AYAKA		14:00
15:00		14:30~15:15 中級ステップ ★★ AYAKA		15:00
16:00	15:30~16:15 ヨガ ★★ 福原	★ ★ 15:45~16:15 HYPER C RADICAL VIRTUAL		16:00
17:00		16:30~17:15 RADICAL POWER45 ★★ 福原 ◎		17:00
18:00				18:00

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します (抽) …レッスン開始25分前に抽選を行います

【定員】 (Aスタジオ) 30名 (Bスタジオ) 56名 (プール) 1コースあたり25名

※器具使用レッスンは器具の個数により定員が異なります。