

バーチャルフィットネスプログラム表

3月

	月		火	水		木		金		土		日		
時間	有人	バーチャル		有人	バーチャル	有人	バーチャル	有人	バーチャル	有人	バーチャル	有人	バーチャル	時間
9:00		ラディカルエアロ 9:30 ~10:00	休 館		ラディカルエアロ 9:15 ~9:45								ラテンダンス 9:30 ~10:00	9:00
10:00	リラクゼーションヨガ 10:30 ~11:20			★ララサーキット 10:00 ~10:50				ピラティス 9:30 ~10:20		パワーヨガ 10:00 ~10:50			ラディカルワフ 10:15 ~10:45	10:00
11:00		シニアフィットネス 11:45 ~12:00					シニアフィットネス 11:35 ~11:50	ラフィーラ 10:45 ~11:35					ラディカルエアロ 11:00 ~11:30	11:00
12:00		ストレッチング 12:15 ~12:30		フラダンス 11:15 ~12:05			ストレッチング 12:05 ~12:20		イレブン 12:00 ~12:15	ZUMBA 11:15 ~12:05			オキシジェノ 11:45 ~12:15	12:00
		シニアヨガ 12:45 ~13:00			オキシジェノ 12:20 ~12:50		イレブン 12:35 ~12:50		ストレッチング 12:30 ~12:45		シニアフィットネス 12:30 ~12:45			
13:00	★筋トレ& ボールストレッチ 13:30 ~14:20			ピラティス 13:30 ~14:20		リラクゼーションヨガ 13:30 ~14:20		★やさしいエアロ 13:30 ~14:20			ファイトドゥ フリー 13:00 ~13:30			13:00
14:00														14:00
15:00														15:00
16:00		ラディカルエアロ 16:30 ~17:00			インターバル トレーニング 17:00 ~17:15								シニアフィットネス 16:30 ~16:45	16:00
17:00		オキシジェノ 17:15 ~17:45			オキシジェノ 17:30 ~18:00		ラディカルエアロ 17:00 ~17:30		オキシジェノ 17:45 ~18:15		ラディカルパワー 17:45 ~18:15		シニアヨガ 17:00 ~17:15	17:00
18:00		メガダンス 18:00 ~18:30	日		シニアフィットネス 18:15 ~18:30		メガダンス 17:45 ~18:15		ボディーウエイト トレーニング 18:30 ~19:00		イレブン 18:30 ~19:00		X55 17:30 ~18:00	18:00
19:00	初級エアロ 19:00 ~19:40			パワーヨガ 19:00 ~19:50		初級エアロ 19:00 ~19:40			ハイパーC 19:15 ~19:45		ハイパーC 19:15 ~19:45		ハイパーC 18:15 ~18:45	19:00
20:00	リラクゼーションヨガ 20:10 ~20:50					ZUMBA 20:10 ~20:50					ファイトドゥ 20:00 ~20:15		ファイトドゥ 19:00 ~19:30	20:00