

バーチャルフィットネスプログラム表 6月

時間	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	
9:00		ラディカルワン 9:30 ~10:00	休 館 日		ラディカルエアロ 9:15 ~9:45								メガダンス 9:30 ~10:15	9:00
10:00	10:30 ~11:20			10:00 ~10:50				9:30 ~10:20		10:00 ~10:50			ラディカルエアロ 10:25 ~11:10	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		10:45 ~11:35					オキシジェノ 11:20 ~12:05	11:00
12:00		ストレッチング 12:10 ~12:25		11:15 ~12:05		ストレッチング 12:00 ~12:15			イレブン 12:00 ~12:15	11:15 ~12:05				12:00
13:00	13:30 ~14:20	シニアヨガ 12:35 ~12:50			オキシジェノ 12:20 ~12:50		イレブン 12:25 ~12:40		ストレッチング 12:25 ~12:40		シニアフィットネス 12:30 ~12:45			13:00
14:00				13:30 ~14:20		13:30 ~14:20		13:30 ~14:20			ラディカルエアロ 12:55 ~13:25			14:00
15:00				インターバルトレーニング 17:00~17:15 オキシジェノ 17:30~18:00 シニアフィットネス 18:15~18:30		オレンジの枠はスポーツプログラム(有人)教室の時間になります。 スポーツプログラム(有人)ご利用の際は、スポーツプログラム表をご確認ください。 								15:00
16:00		ラディカルエアロ 16:30 ~17:00										シニアフィットネス 16:30 ~16:45		16:00
17:00		オキシジェノ 17:10 ~17:40			インターバル トレーニング 17:00 ~17:15		ラディカルエアロ 17:00 ~17:30		オキシジェノ 17:45 ~18:15		イレブン 17:45 ~18:15		シニアヨガ 16:55 ~17:10	17:00
18:00		メガダンス 17:50 ~18:20			X55 17:25 ~17:55		ラテンダンス 17:40 ~18:10		ハイパーC 18:25 ~18:55		ハイパーC 18:25 ~19:20		インターバル トレーニング 17:20 ~17:50	18:00
19:00	19:00 ~19:50			19:00 ~19:50	オキシジェノ 18:05 ~18:20	19:00 ~19:50					ファイトドゥ 19:30 ~20:00		ハイパーC 18:00 ~18:30	19:00
20:00	20:00 ~20:50					20:00 ~20:50							ファイトドゥ 18:40 ~19:10	20:00