



# バーチャルフィットネスプログラム表



## 2月

時 間	月	火	水	木	金	土	日			
9:00	<div>料金 15分：100円 ※ 15分メニューは緑です 30分：200円 ※ 30分メニューは黄色です 参加してみてください!!!</div>				<div>無料で一度だけ 1つプログラムを 体験できるので 参加してみてください</div>		メガダンス 9:30～10:00	9:00		
10:00							エアロ 10:10～10:40	10:00		
11:00							シニアフィットネス 11:35～11:50		ラテンダンス 10:50～11:20	11:00
							オキシジェノ 12:00～12:15	ラテンダンス 12:00～12:15	ラディカルパワー 11:30～12:00	
12:00	シニアヨガ 12:35～12:50	休 館 日	オキシジェノ 12:20～12:50	エアロ 12:25～12:40	インターバル トレーニング 12:25～12:40	X55 12:30～12:45	ストレッチ 12:10～12:25	12:00		
13:00						オキシジェノ 12:55～13:10		13:00		
16:00	エアロ 16:30～17:00		イレブン 16:30～16:45	メガダンス 16:30～17:00	ラディカルワン 16:30～16:45	ステップ 16:30～17:00	エアロ 16:30～17:00	16:00		
17:00	オキシジェノ 17:10～17:40		ハイパーC (腹部・尻) 16:55～17:25	イレブン 17:10～17:25	ハイパーC(腹部) 16:55～17:10	ファイトドゥ 17:10～17:40	ハイパーC(尻) 17:10～17:25	17:00		
	メガダンス 17:50～18:20	ラディカルヨガlv.1 17:35～18:05	ファイトドゥ 17:35～18:05	エアロ 17:20～17:50	ハイパーC (腹部・尻) 17:50～18:20	イレブン 17:35～17:50				
18:00	<div>お知らせ 1日(日)は、熊本ヴォルターズホームゲーム 開催の為、19時まで全館貸切となりますので 19時以降にスタートするプログラムのみ開催い たします。</div>				オキシジェノ 18:00～18:30	オキシジェノ 18:30～19:00	ファイトドゥ 18:00～18:30	18:00		
19:00					ハイパーC (腹部・尻) 18:40～19:10	ラテンダンス 19:10～19:40	オキシジェノ 18:40～19:10	19:00		
					ファイトドゥフリー 19:20～19:50	ファイトドゥ 19:50～20:05	X55 19:20～19:50			
20:00							X55 20:00～20:15	ストレッチング 20:15～20:30	ラディカルヨガlv.1 20:00～20:30	20:00