



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	<p>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!!!</p>				<p>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</p>		メガダンス 9:30~10:00	9:00	
10:00				エアロ 10:10~10:40			10:00		
11:00				ラテンダンス 10:50~11:20			11:00		
				ラディカルパワー 11:30~12:00					
12:00	シニアヨガ 12:35~12:50	<p>休 館 日</p>	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	<p>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。</p>			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		