

バーチャルフィットネスプログラム表

9月

時 間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	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!!!				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		メガダンス 9:30～10:00	9:00
10:00							エアロ 10:10～10:40	10:00
11:00				アクティブシニア 11:35～11:50			ラテンダンス 10:50～11:20	11:00
				ラディカルパワー 12:00～12:15				
12:00	ラディカルヨガ 12:35～12:50	休 館 日	オキシジェノ 12:20～12:50	エアロ 12:25～12:40	ラテンダンス 12:00～12:15	ファイトドゥ 12:30～12:45	ストレッチ 12:10～12:25	12:00
13:00					インターバル トレーニング 12:25～12:40	オキシジェノ 12:55～13:10		13:00
	メガダンス 16:30～17:00							
16:00	オキシジェノ 17:10～17:40		メガダンス 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 16:15～16:45	16:00
17:00	ファイトドゥ 17:50～18:20		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) 16:55～17:25	17:00
		ラディカルヨガ 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	ファイトドゥ 17:35～18:05		
18:00	お知らせ 21日(月)～23日(水)はスポーツプログラムがお休みのため、 特別プログラムを開催致します。 詳しくは別紙をご参照ください。 26日(土)～27日(日)は熊本ヴォルターズホームゲーム開催の後、 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。			オキシジェノ 18:00～18:30	ラディカルワン 18:30～19:00	オキシジェノ 18:15～18:45	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	イレブン 18:55～19:10		19:00
				ファイトドゥHIIT 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