

PROGRAM SCHEDULE

春分の日 特別プログラムスケジュール

3月21日 水曜日

時間	スタジオホワイト	スタジオブラック	岩盤スタジオ	サーキット Queenax	時間
9:30	9:30-10:00 モーニングヨガ 30 りえ				9:30
10:00					10:00
10:30	10:15-11:00 オキシジェン りえ	10:10-10:55 モーニングエアロ (初級) 小高		10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF	10:30
11:00	<b>RADICAL FITNESS OXIGENO</b>				11:00
11:30					11:30
12:00	11:20-12:20 ピラティス 60 宮川	11:15-12:15 大人のJAZZ/ HIPHOP yuki	11:15-12:00 美尻トレーニング Reiko		12:00
12:30					12:30
13:00	12:40-13:40 骨盤&フットコンディショニング 相沢	12:30-13:30 テーマパーク ダンス Reiko		4階予約 12:45-13:30 ファクターF 鈴木	13:00
13:30	フェイスタオルをご持参ください			<b>RADICAL FITNESS FACTOR F</b>	13:30
14:00	13:55-14:40 フラダンス 相沢	13:45-14:30 ラテン 宮川	13:55-14:40 岩盤ヨガ こみ		14:00
14:30					14:30
15:00	15:00-15:45 だれでもかんたん 大人のチアダンス こみ	4階予約 14:45-15:30 KI MAX 45 HIRO		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF	15:00
15:30		<b>RADICAL FITNESS KIMAX</b>			15:30
16:00	16:00-17:00 TRF EZ DO DANCERCIZE イージー・ドゥ・ダンスサイズ MaMe	16:00-17:00 バレトン こみ	15:50-16:50 美軸エクササイズ HIRO		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	17:30-18:30 春のヨガ oga	17:20-18:35 ZUMBA 75分 スペシャル 海老名			17:30
18:00		<b>ZUMBA FITNESS</b>			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	19:10-19:55 骨盤 ストレッチ MIYUKI	19:00-19:45 FIGHT DO 45 尾澤			19:30
20:00		<b>RADICAL FITNESS FIGHT DO</b>			20:00
20:30	20:10-20:55 MEGADANZ MIYUKI	4階予約 20:05-20:50 DEJAVU HA-CHAN	20:00-20:45 岩盤ヨガ 45 早川		20:30
21:00	<b>RADICAL FITNESS MEGADANZ</b>				21:00
21:30		4階予約 21:10-21:55 X55 Akiko	21:00-22:00 岩盤ヨガ 60 早川		21:30
22:00		<b>RADICAL FITNESS X55</b>			22:00
22:30	22:00-23:00 タヒチアンダンス マーフィー邦子				22:30
23:00					23:00

イベント

イベント

イベント

イベント

イベント

イベント

イベント

チアダンスは子供や若い子だけのものじゃないですよ  
「大人がやってもいいじゃない!」  
ポンポンを持ちながら楽しく45分で1曲仕上げましょう☆

TRFのメガヒットナンバーによって踊りながら楽しくエクササイズ!  
昔はブイブイ言わせた方からいま現在ダンスにハマっている方までどんな方にもマッチします!

春は気温も生活環境も変化が多く、自律神経も乱れがち。そんな季節にピッタリの内容です。  
深部からのストレッチ、体幹を刺激するポーズなど、オリジナリティ溢れる内容で、心身共に整えていくプログラム!