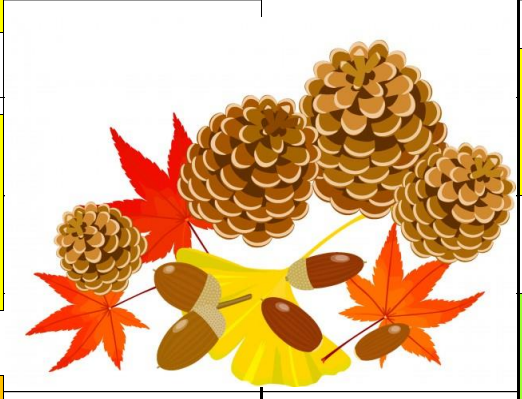
PROGRAM　SCHEDULE

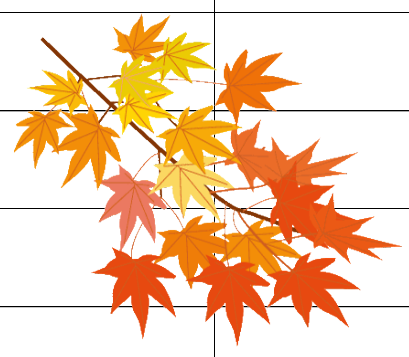
2018年9月　祝日特別スケジュール

9月１７日（月）祝日

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
9:30		イベント 9:15-10:00 肩こり改善ヨガ miho		
10:00				10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF
10:30	イベント 10:05-11:05 機能改善ヨガ 背骨編 oga バスタオル or ボールを ご用意ください		10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	
11:00				
11:30	11:20-11:50 バレエストレッチ 齋藤	イベント 11:10-11:55 サルセーション 樋口 salsation	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	
12:00				
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤	イベント 12:20-13:50 ﾍﾞｽﾄｽﾀｲﾙｼｪｲﾌﾟ STAFF		
13:00				
13:30	イベント 13:15-13:45 FIGHT DO 30 尾澤 RADICAL FITNESS FIGHT DO	要予約 13:10-13:55 DEJAVU NAO DEJAVU		
14:00				
14:30	イベント 14:00-15:30 ZUMBA 90 ジョイントSPL 海老名 & AKANE ZUMBA	イベント 14:10-14:55 骨盤ストレッチ MIYUKI	14:30-15:15 岩盤ヨガ tao	
15:00		要予約 イベント 15:10-15:40 ステップ初級 MIYUKI		15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF
15:30				
16:00	15:45-16:45 骨盤ヨガ tao			
16:30		イベント 要予約 16:05-17:05 UBOUND 60 田島 RADICAL FITNESS UBOUND		
17:00				
17:30		イベント 要予約 17:25-18:25 POWER 60 田島 RADICAL FITNESS RADICAL POWER		
18:00				
18:30	イベント 18:15-19:00 サルセーション 栗原 salsation	イベント 18:40-19:25 FIGHT DO 45 尾澤 RADICAL FITNESS FIGHT DO	18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑	
19:00				
19:30	イベント 19:15-20:15 骨盤ビューティ ウォーキング 高畑 裸足でOKです！	イベント 19:40-20:25 KI MAX 尾澤 RADICAL FITNESS KIMAX	骨盤ビューティウォーキング レッスン後半その場で簡単ウォーキングで骨盤調整を行います。 更に肩こり解消にも効果的です。 靴は要りません。裸足でOKです！	
20:00				
20:30	イベント 20:30-21:15 キャンドルヨガ oga		20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき	
21:00				
21:30			21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内	
22:00				
22:30				
23:00				

【ご注意】
岩盤のレッスンは多くの方にご利用いただけるよう、
連続したレッスンの予約は承れませんのでご了承ください

9月２４日（月）祝日

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
9:30		イベント 9:15-10:00 腰痛改善ヨガ miho		
10:00	10:00 -11:00 フラダンス 杉本			10:00-10:30 オリジナル トレーニング STAFF
10:30		10:10-10:55 機能改善ヨガ oga	10:15-11:00 岩盤ヨガ miho	
11:00				
11:30	11:20-11:50 バレエストレッチ 齋藤	イベント 11:10-11:55 サルセーション 樋口 salsation	11:10-11:55 岩盤ヨガ miho	
12:00				
12:30	12:05-13:05 大人のバレエ 斎藤	12:10-12:55 ヒップファイン 秋草 (カラダファイン)		
13:00				
13:30	13:20-14:20 タヒチアンダンス マーフィー邦子	要予約 13:20-14:05 DEJAVU NAO DEJAVU		要予約 13:15-14:00 ファクターF 鈴木 RADICAL FITNESS FACTOR F
14:00				
14:30	14:40-15:25 バランス コーディネーション 熊谷	イベント 14:25-15:40 ZUMBA 75 海老名 ZUMBA	イベント 14:30-15:15 岩盤ピラティス 鈴木	
15:00				15:00-15:30 オリジナル トレーニング STAFF
15:30				
16:00	15:45-16:30 エアロ中級 熊谷	イベント 要予約 16:05-16:50 UBOUND 45 福山 RADICAL FITNESS UBOUND		
16:30				
17:00	17:00-18:00 OXIGENO 60 OSAYA RADICAL FITNESS OXIGENO	イベント 要予約 17:10-17:55 POWER カーディオ 福山 RADICAL FITNESS RADICAL POWER		
17:30				
18:00				
18:30	イベント 18:15-19:00 サルセーション 栗原 salsation	イベント 18:25-19:25 FIGHT DO 新曲発表会 福山 & 尾澤 RADICAL FITNESS FIGHT DO	18:00-18:45 岩盤ヨガ 高畑	
19:00				
19:30	イベント 19:15-20:15 筋膜リリース 腰痛改善ヨガ 高畑		筋膜リリース腰痛改善 慢性的な腰の痛みをほぐしながら、ヒップアップにも効果的な筋調整をおこないます	
20:00				
20:30	イベント 20:30-21:15 疲労回復ヨガ with アロマ oga	イベント 20:30-21:45 ZUMBA 75 AKANE ZUMBA	20:00-20:45 岩盤ヨガ ちあき	
21:00				
21:30	21:30-22:15 中国武術 陳式太極拳 羽根田		21:00-21:45 岩盤ヨガ 竹内	
22:00				
22:30				
23:00				