

# バーチャルレッスンプログラム一覧 2024.2月～

水色：運動強度 低～中

オレンジ：運動強度 中

赤：運動強度 中～高

月	
時間	プログラム
15:10	メガダンス
15:30	オキシジェノ
15:50	ラディカルヨガ
16:10	ハイパーC
16:30	ストレッチ

木	
時間	プログラム
16:10	ラディカルエアロ
16:30	メガダンス
16:50	ボディウエイトTR
17:10	ラディカルヨガ
17:30	ストレッチ
17:50	オキシジェノ
18:10	ラディカルステップ
18:30	ファイトDOフリー

土	
時間	プログラム
15:10	ラテンダンス
15:30	ファイトDOフリー
15:50	オキシジェノ
16:10	ラディカルヨガ
16:30	ラディカルエアロ
16:50	ラディカルステップ
17:10	ハイパーC
17:30	ストレッチ
17:50	ファイトDOフリー
19:50	メガダンス
20:10	ラディカルエアロ
20:30	オキシジェノ

日	
時間	プログラム
9:10	ストレッチ
9:30	ラディカルヨガ
9:50	オキシジェノ
10:10	ラディカルエアロ
10:30	メガダンス
10:50	ファイトDOフリー
11:10	インターバルTR
11:30	ハイパーC
11:50	ボディウエイトTR
12:10	ストレッチ
12:30	ラディカルヨガ
12:50	オキシジェノ
13:10	ファイトDOフリー
13:30	ラディカルステップ
13:50	メガダンス
14:10	インターバルTR
14:30	ハイパーC
14:50	ボディウエイトTR
15:10	ストレッチ
15:30	オキシジェノ
15:50	ラディカルヨガ
16:10	メガダンス
16:30	ラディカルエアロ
16:50	ファイトDOフリー
17:10	インターバルTR
17:30	ハイパーC
17:50	ボディウエイトTR
18:10	ストレッチ
18:30	オキシジェノ
18:50	ラディカルヨガ
19:10	メガダンス
19:30	ファイトDOフリー
19:50	ラディカルステップ
20:10	インターバルTR
20:30	ストレッチ

水	
時間	プログラム
15:10	ラディカルヨガ
15:30	メガダンス
15:50	オキシジェノ
16:10	インターバルTR
16:30	ラテンダンス
16:50	ラディカルステップ
17:10	ストレッチ
17:30	ラディカルエアロ
17:50	ボディウエイトTR
18:10	メガダンス
18:30	ラディカルヨガ
18:50	ファイトDOフリー
19:10	ラテンダンス
19:30	オキシジェノ
19:50	ラディカルヨガ
20:10	ラディカルステップ
20:30	ストレッチ

金	
時間	プログラム
12:30	メガダンス
12:50	ラディカルエアロ
13:10	インターバルTR
13:30	オキシジェノ
13:50	ストレッチ
14:10	ラテンダンス
14:30	ラディカルステップ
18:30	メガダンス
18:50	ストレッチ
19:10	ファイトDOフリー
19:30	ラディカルエアロ

## 用具が必要なプログラムについて

- ボディウエイトTR・・・ソフトダンベル 後ろ水色のボックスからお取りください。
- ラディカルステップ・・・ジム側のステップ台をご利用ください

※プログラム終了後、速やかに定位置へご返却いただきますようお願いいたします。  
不明点がございましたらスタッフまでお気軽にお尋ねください。