

有酸素

筋トレ系

調整系

バーチャル

☞有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員は30名

☞身体の調整系レッスンの定員は25名

☞バーチャルレッスンの定員は25名



2026年8月10日～16日(お盆期間)スタジオレッスンスケジュール

朝のレッスン						昼のレッスン												夜のレッスン																																			
9:00		9:30		10:00		10:30		11:00		11:30		12:00		12:30		13:00		13:30		14:00		14:30		15:00		15:30		16:00		16:30		17:00		17:30		18:00		18:30		19:00		19:30		20:00		20:30		21:00		21:30			
8/10 月				10:00～ 10:45 ボディ メイク 廣岡				11:00～ 11:45 ウィークリー 廣岡								13:00～ 13:45 ZUMBA 西畑				14:00～ 14:45 ストレッチ& コンディショニング 西畑				15:00～ 15:45 ファイトウ 45 (有酸素) バーチャル						16:40～ 17:40 子どもダンススクール Chika				17:50～ 18:50 子どもダンススクール Chika						19:05～ 19:50 フリースタイル ダンス Chika		20:00～ 20:30 ラディカル 30 (身体調整) バーチャル											
			9:30～ 10:15 姿勢改善体操 竹内（智）				10:30～ 11:15 バレトン 竹内（智）						12:00～ 12:45 筋膜ストレッチ エクササイズ 森						13:30～ 14:15 フラダンス 角田		有料 14:30～ 15:15 フラダンス有料 グループレッスン 角田								16:30～ 17:00 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル																								
8/12 水																13:05～ 13:50 はじめてエアロ 西畑				14:05～ 14:50 ピラティス 竹内（幸）								16:15～ 16:45 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル		17:00～ 17:15 ハイパーシー 15 (有酸素) バーチャル										19:15～ 20:00 筋コン 倉田				20:15～ 21:00 パワーヨガ 倉田									
																13:10～ 13:55 姿勢改善 エクササイズ 森				14:10～ 14:55 エアロ初級 西畑				15:10～ 15:55 エアロ中級 西畑				16:15～ 16:45 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル																									
8/14 金						11:00～ 11:45 エアロ初級 西畑				12:00～ 12:45 ヨガ 安東				13:00～ 13:45 ヨガ 安東										15:00～ 15:30 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル																						20:15～ 21:00 エアロ初級 藤原							
											12:15～ 12:45 ラディカル エアロ30 (有酸素) バーチャル																15:45～ 16:15 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル		16:30～ 17:00 ファイトウ 30 (有酸素) バーチャル																								
8/16 日				10:00～ 10:45 ピラティス 竹内（幸）				11:00～ 11:45 エアロ初級 竹内（幸）								13:00～ 13:45 パワーヨガ （45） 青田				14:15～ 15:00 ファイトウ 45 (有酸素) バーチャル				15:15～ 15:45 オキシジェン 30 (身体調整) バーチャル																													

- …身体調整系レッスン

…有酸素運動系レッスン

…調整系と筋トレ

…ラディカル バーチャルフィットネス
- きらめき会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
 - レッスン開始の30分前より、参加予約を受付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予約表にお名前をご記入ください。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、ジムカウンターへお越しください。
 - 18:30以降のレッスンは18:00に参加予約を受付けます。※17:50より整列を開始いたします。17:50以前に並ばれた場合や列を確保された場合は無効となりますのでご注意ください。
 - 祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講となります。 ・都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。
 - ラディカル バーチャルフィットネスは一般利用の方もレッスン開始30分前から参加予約を受付けいたします。一般利用の方は施設利用料と1レッスンにつき参加費500円必要となります。トレーニングジム受付にてレッスン参加予約表にお名前をご記入いただき、券売機で参加チケットをお買い求めください。また、参加チケットの裏面に氏名をフルネームでご記入いただき、ジムカウンターまでご提出ください。

