2021年4月～　スタジオプログラム　【マチカラプラス】

TIME	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(日)
	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)
10:30							
11:00	VR STRETCHING 15 10:45～11:00 10	いきいきコンディショニング 60 10:30～11:30 佐藤　真由美 15	VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 10	ハタヨガ 60 10:30～11:30 秋吉　智恵 15	VR OXIGENO 30 10:45～11:15 10	VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 10	
11:30	VR MEGADANZ 30 11:15～11:45 10		VR MEGADANZ 30 11:30～12:00 10	VR ラディカルエアロ30 11:45～12:15 10	TOP RIDE 45 11:45～12:30 穴井　智之 15	HAPPY！STEP 30 11:30～12:00 阿南　智恵 8	
12:00	ジャズダンス 60 12:00～13:00 小網　孝子 15	マスターフラ 60 12:00～13:00 MAKANA 15	フローピラティス ベーシック 60 12:15～13:15 阿南　智恵 15	VR STRETCHING 15 12:30～12:45 10	FREESTYLE ダンスエクササイズ 60 12:45～13:45 HIROMI 15	STEP！STEP！STEP！ 45 12:15～13:00 阿南　智恵 8	
13:00				(第2・4週目) 骨盤底筋ピラティス 60 要予約・有料 13:00～14:00 伊崎　かおり 8		VR HYPER C 15 13:15～13:30 10	
13:30	腸&リンパ美人 エクササイズ 60 要予約・有料 13:30～14:30 榎　りつこ 8	VR X55 (30) 13:30～14:00 8	バレエレッスン 60 要予約・有料 13:30～14:30 茅切　あかね 7			(月3回) フラダンス中上級 60 要予約・有料 13:45～14:45 カオリナ 8	
14:00		VR ラディカルヨガ 30 14:15～14:45 10		ヨガ 60 呼吸法とアーサナ 14:15～15:15 村上　清 15	VR ラディカルヨガ 30 14:00～14:30 10		
14:30	VR ラディカルエアロ 30 14:45～15:15 10	VR MEGADANZ 30 15:00～15:30 10	トータルシェイプ 60 14:45～15:45 榎　りつこ 15		美身美尻トレーニング 45 14:45～15:30 茅切　あかね 15	バレエレッスン 75 要予約・有料 15:00～16:15 茅切　あかね 7	
15:00		VR STRETCHING 15 15:45～16:00 10		VR FIGHT DO 30 15:45～16:15 10	FIGURE 8 (45) 15:40～16:25 茅切　あかね 15		
15:30	美尻ヨガ 60 15:30～16:30 松下　佳菜 15	VR FIGHT DO 30 16:15～16:45 10	VR ラディカルエアロ30 16:15～16:45 10	VR ラディカルヨガ 30 16:30～17:00 10	VR OXIGENO 30 16:45～17:15 10	VR STRETCHING 15 16:45～17:00 10	
16:00	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10	VR OXIGENO 30 17:00～17:30 10	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10	VR X55 (30) 17:15～17:45 8	VR HYPER C 15 17:30～17:45 10	VR ラディカルステップ30 17:15～17:45 8	
16:30	VR FIGHT DO 30 17:30～18:00 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 10	VR ELEVEN 15 17:30～17:45 10	VR MEGADANZ 30 18:15～18:45 10	VR ELEVEN 15 18:00～18:15 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 10	
17:00	VR HYPER C 15 18:15～18:30 10	VR MEGADANZ 30 18:45～19:15 10	VR OXIGENO 30 18:00～18:30 10	エアロオリジナル 中級 60 19:00～20:00 三重野　和幸 10	VR STRETCHING 15 18:30～18:45 10	TOP RIDE 60 要予約・有料 18:45～19:45 穴井　智之 6	
17:30	VR OXIGENO 30 18:45～19:15 10	STREET DANCE 基礎&応用 60 要予約・有料 19:50～20:50 ざいつこうすけ 8	VR ラディカルステップ30 18:45～19:15 8		TOP RIDE 45 19:10～19:55 穴井　智之 15		
18:00	OleFIT 45 19:30～20:15 茅切　あかね 15		ツールコンディション 45 19:30～20:15 岡田　りえ 15	VR STRETCHING 15 20:15～20:30 10		VR OXIGENO 30 20:15～20:45 10	
18:30	美身美尻トレーニング 45 20:30～21:15 茅切　あかね 15	HIP HOP 60 21:05～22:05 ざいつこうすけ 15	(第1・3・4・5週目) FIGHT DO 60 20:30～21:30 馬場　優人 15 (第2週目) エアロハイインパクト 45 20:30～21:15 篠崎　万彩乃	VR OXIGENO 30 20:45～21:15 10	骨盤調整ヨガ 75 20:25～21:40 竹下　美奈 15	VR FIGHT DO 30 21:00～21:30 10	
19:00	VR ラディカルヨガ 30 21:30～22:00 10			HOUSE 60 21:30～22:30 HIROMI 15	VR FIGHT DO 30 22:00～22:30 10	VR STRETCHING 15 22:00～22:15 10	
19:30	VR X55 (30) 22:30～23:00 8	VR ラディカルヨガ 30 22:30～23:00 10	VR ラディカルエアロ 30 22:30～23:00 10	VR MEGADANZ 30 22:45～23:15 10	VR OXIGENO 30 22:45～23:15 10	VR HYPER C 15 22:30～22:45 10	
20:00	VR STRETCHING 15 23:15～23:30 10	VR FIGHT DO 30 23:15～23:45 10	VR STRETCHING 15 23:15～23:30 10	VR HYPER C 15 23:30～23:45 10	VR X55 (30) 23:30～0:00 8	VR ELEVEN 15 23:00～23:15 10	
20:30	VR FIGHT DO 30 23:45～0:15 10	VR MEGADANZ 30 0:00～0:30 10	VR X55 (30) 23:45～0:15 8	VR STRETCHING 15 0:00～0:15 10	VR STRETCHING 15 0:15～0:30 10	VR STRETCHING 15 23:30～23:45 10	
21:00	VR HYPER C 15 0:30～0:45 10	VR HYPER C 15 0:45～1:00 10	VR HYPER C 15 0:30～0:45 10	VR ELEVEN 15 0:30～0:45 10	VR ラディカルエアロ 30 0:45～1:15 10	VR MEGADANZ 30 0:30～1:00 10	
21:30	VR ELEVEN 15 1:00～1:15 10	VR OXIGENO 30 1:15～1:45 10	VR ラディカルヨガ 30 1:00～1:30 10	VR FIGHT DO 30 1:00～1:30 10	VR ラディカルヨガ 30 1:30～2:00 10		
22:00	VR ラディカルヨガ 30 1:30～2:00 10		VR MEGADANZ 30 2:00～2:30 10			VR X55 (30) 2:00～2:30 8	
22:30		VR ラディカルステップ30 2:30～3:00		VR ラディカルヨガ 30 2:45～3:15 10	VR FIGHT DO 30 3:00～3:30 10		
23:00	VR ラディカルエアロ 30 3:00～3:30 10		VR HYPER C 15 3:30～3:45 10			VR ラディカルヨガ 30 3:30～4:00 10	
23:30		VR ラディカルヨガ 30 4:00～4:30 10	VR ELEVEN 15 4:00～4:15 10	VR X55 (30) 4:15～4:45 8	VR ラディカルヨガ 30 4:30～5:00 10		
0:00	VR OXIGENO 30 4:30～5:00 10					VR ラディカルエアロ 30 4:45～5:15 10	
0:30	VR HYPER C 15 5:30～5:45 10	VR ラディカルエアロ 30 5:30～6:00 10	VR ラディカルヨガ 30 5:15～5:45 10	VR STRETCHING 15 5:30～5:45 10			
1:00	VR ELEVEN 15 6:00～6:15 10			VR ラディカルエアロ 30 6:00～6:30 10	VR FIGHT DO 30 6:00～6:30 10	VR STRETCHING 15 6:00～6:15 10	
1:30	VR ラディカルヨガ 30 7:00～7:30 10	VR OXIGENO 30 7:00～7:30 10	VR STRETCHING 15 6:45～7:00 10		VR STRETCHING 15 6:45～7:00 10	VR FIGHT DO 30 6:30～7:00 10	
2:00	VR FIGHT DO 30 8:00～8:30 10	VR MEGADANZ 30 8:00～8:30 10	VR FIGHT DO 30 7:15～7:45 10	VR MEGADANZ 30 7:30～8:00 10	VR OXIGENO 30 7:30～8:00 10	VR ラディカルヨガ 30 7:30～8:00 10	
2:30			VR OXIGENO 30 8:30～9:00 10	VR ラディカルヨガ 30 8:30～9:00 10	VR ラディカルステップ30 8:30～9:00 8		
3:00	VR OXIGENO 30 9:00～9:30 10	VR FIGHT DO 30 9:00～9:30 10				VR FIGHT DO 30 9:00～9:30 10	
3:30			VR ラディカルエアロ 30 9:30～10:00 10	VR FIGHT DO 30 9:30～10:00 10	VR MEGADANZ 30 9:30～10:00 10		
4:00						VR MEGADANZ 30 10:00～10:30 10	
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							