2021年6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)	TIME
	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								10:30
11:00	腸&リンパ美人 エクササイズ 60 要予約･有料 10:45～11:45 榎　りつこ 8	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	VR MEGADANZ 30 10:45～11:15 10	VR OXIGENO 30 10:45～11:15 10	VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 10		11:00
11:30			VR MEGADANZ 30 11:30～12:00 10	VR ラディカルエアロ30 11:45～12:15 10	VR ラディカルエアロ30 11:30～12:00 10	HAPPY！ STEP 30 11:30～12:00 阿南　智恵 8		11:30
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 (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 STRETCHING 15 12:30～12:45 10 VR MEGADANZ 30 13:00～13:30 10	STEP！STEP！ STEP！ 45 12:15～13:00 阿南　智恵 8 VR HYPER C 15 13:15～13:30 10 (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		12:00 12:30 13:00 13:30 14:00
13:30	VR ラディカルヨガ 30 13:30～14:00 10	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					14:30
14:00	VR ラディカルエアロ 30 14:30～15:00 10	VR ラディカルヨガ 30 14:15～14:45 10	トータルシェイプ 60 14:45～15:45 榎　りつこ 15	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 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 60 要予約･有料 15:00～16:00 茅切　あかね 7		15:00
15:30	美尻ヨガ 60 15:30～16:30 松下　佳菜 15	VR MEGADANZ 30 15:00～15:30 10 VR STRETCHING 15 15:45～16:00 10	VR ラディカルエアロ30 16:15～16:45 10	VR FIGHT DO 30 15:45～16:15 10 VR ラディカルヨガ 30 16:30～17:00 10	FIGURE 8 (45) 15:40～16:25 茅切　あかね 15			15:30
16:00	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10	VR FIGHT DO 30 16:15～16:45 10 VR OXIGENO 30 17:00～17:30 10	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10 VR ELEVEN 15 17:30～17:45 10	VR X55 (30) 17:15～17:45 8	VR OXIGENO 30 16:45～17:15 10 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		16:00 16:30 17:00 17:30
17:30	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 OXIGENO 30 18:00～18:30 10	VR MEGADANZ 30 18:15～18:45 10	VR ELEVEN 15 18:00～18:15 10 VR STRETCHING 15 18:30～18:45 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 10		18:00 18:30
18:30	VR HYPER C 15 18:15～18:30 10							
19:00	VR OXIGENO 30 18:45～19:15 10 (毎月2･4回目の月曜日) OleFIT 45 19:30～20:15 茅切　あかね 15	VR MEGADANZ 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 ツールコンディション 45 19:30～20:15 岡田　りえ 15	エアロオリジナル 中級 60 19:00～20:00 三重野　和幸 10	TOP RIDE 45 19:10～19:55 穴井　智之 15	TOP RIDE 60 要予約･有料 18:45～19:45 穴井　智之 6		19:00 19:30
20:00	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	(毎月1･3･4･5回目の 水曜日) FIGHT DO 60 20:30～21:30 黒場　優人 15 (毎月2回目の水曜日) エアロハイインパクト 45 20:30～21:15 篠崎　万彩乃	VR STRETCHING 15 20:15～20:30 10 VR OXIGENO 30 20:45～21:15 10 HOUSE 60 21:30～22:30 HIROMI 15	骨盤調整ヨガ 75 20:25～21:40 竹下　美奈 15	VR OXIGENO 30 20:15～20:45 10 VR FIGHT DO 30 21:00～21:30 10		20:00 20:30 21:00 21:30
21:30	VR ラディカルヨガ 30 21:30～22:00 10							
22:00	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 FIGHT DO 30 22:00～22:30 10 VR OXIGENO 30 22:45～23:15 10	VR STRETCHING 15 22:00～22:15 10 VR HYPER C 15 22:30～22:45 10		22:00 22:30
23:00	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 VR STRETCHING 15 23:30～23:45 10		23:00 23:30
0:00	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			0:00
0:30	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 MEGADANZ 30 0:30～1:00 10		0:30
1:00	VR ELEVEN 15 1:00～1:15 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 ラディカルエアロ 30 0:45～1:15 10			1:00
1:30	VR ラディカルヨガ 30 1:30～2:00 10	VR OXIGENO 30 1:15～1:45 10			VR ラディカルヨガ 30 1:30～2:00 10			1:30
2:00			VR MEGADANZ 30 2:00～2:30 10			VR X55 (30) 2:00～2:30 8		2:00
2:30		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			2:30
3:00	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		3:00 3:30
4:00		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	VR ラディカルエアロ 30 4:45～5:15 10		4:00 4:30
4:30	VR OXIGENO 30 4:30～5:00 10							5:00
5:00			VR ラディカルヨガ 30 5:15～5:45 10	VR STRETCHING 15 5:30～5:45 10				5:30
5:30	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		6:00
6:00	VR ELEVEN 15 6:00～6:15 10					VR FIGHT DO 30 6:30～7:00 10		6:30
6:30			VR STRETCHING 15 6:45～7:00 10		VR STRETCHING 15 6:45～7:00 10			7:00
7:00	VR ラディカルヨガ 30 7:00～7:30 10	VR OXIGENO 30 7:00～7:30 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		7:30
8:00	VR FIGHT DO 30 8:00～8:30 10	VR MEGADANZ 30 8:00～8:30 10	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			8:00 8:30
9:00	VR OXIGENO 30 9:00～9:30 10	VR FIGHT DO 30 9:00～9:30 10	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	VR FIGHT DO 30 9:00～9:30 10 VR MEGADANZ 30 10:00～10:30 10		9:00 9:30 10:00 10:30