

## 10月 代官山FIELD(B1F新スタジオ) プログラムスケジュール

PLAY! SPORTS SHIBUYA パーナーズ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
7:30	7:15~7:45 RADICAL YOGA	7:15~7:45 RADICAL YOGA	7:15~7:45 TOP RIDE	7:15~7:45 RADICAL YOGA	7:15~7:45 FIGHT DO		
8:00	8:00~8:30 UBOUND	8:00~8:30 FIGHT DO	8:00~8:30 OXIGENO	8:00~8:30 FIGHT DO	8:00~8:30 OXIGENO		
8:30							
9:00							
9:30		9:15~9:45 TOP RIDE			9:15~9:45 TOP RIDE		
10:00	9:45~10:30 ◎シニアトレーニング		9:45~10:30 ◎ヨガ			9:45~10:30 ◎やさしいヨガ	
10:30							
11:00	11:00~11:30 RADICAL YOGA	11:00~11:30 RADICAL STEP	11:00~11:30 SENIOR FITNESS	11:00~11:30 RADICAL YOGA	11:00~11:30 RADICAL STEP	11:00~11:30 TOP RIDE	
11:30							
12:00	11:45~12:15 MEGA DANZ	11:45~12:15 RADICAL AERO	11:45~12:15 FIGHT DO	11:45~12:15 MEGA DANZ	11:45~12:15 OXIGENO	11:45~12:15 TOP RIDE	
12:30							
13:00	13:00~13:30 HYPER C	13:00~13:30 HYPER C			13:00~13:30 HYPER C	13:00~13:30 HYPER C	
13:30			13:30~14:15 ◎太極拳				
14:00	14:00~14:30 SENIOR FITNESS	14:00~14:30 MEGA DANZ		14:00~14:30 UBOUND	14:00~14:30 RADICAL AERO	14:00~14:30 MEGA DANZ	14:00~14:30 RADICAL YOGA
14:30							
15:00	15:00~15:30 YOGA SENIOR	15:00~15:30 LATIN DANCE	15:00~15:30 RADICAL YOGA			15:00~15:30 UBOUND	15:00~15:30 TOP RIDE
15:30							
16:00	16:00~16:30 LATIN DANCE					16:00~16:30 UBOUND	16:00~16:30 OXIGENO
16:30							
17:00	17:00~17:30 TOP RIDE					17:00~17:30 FIGHT DO	17:00~17:30 UBOUND
17:30							
18:00	18:00~18:30 TOP RIDE			18:00~18:30 MEGA DANZ		18:00~18:30 RADICAL AERO	18:00~18:45 ◎ヨガ
18:30							
19:00	19:00~19:30 UBOUND	19:00~19:30 TOP RIDE	19:00~19:30 RADICAL AERO		19:00~19:45 ◎アクティブ ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:00~19:45 ◎バレエ エクササイズ
19:30							
20:00							
20:30							

開館時間：平日 7:00~21:00 土・日・祝 9:00~21:00

休館日：第2、第4月曜日（祝休日に当たる場合は翌平日） 各プログラム定員：10名

キャンペーン継続！◎印以外のプログラムは500円で参加できます！！

## ●指導員による教室

太極拳・シニアトレーニング・ヨガを実施しています。（◎のプログラムは指導員による教室となります）

～初めてでも指導員が丁寧にサポートします。是非ご参加ください。

## ●スクール教室開講

～代官山FIELDでスクール教室を開講いたします。

「SHIBUYA CITY FC」による体づくり教室の体験会・スクール詳細はHPにて掲載いたします。

## ●ラディカルフィットネス 中止のお知らせ

～10/8（金）・9（土）・10（日）はイベント開催のため、ラディカルフィットネスは中止となります。

～10/12（火）教室開催のため、11:00~11:30、11:45~12:45の時間帯は、ラディカルフィットネスは中止となります。

&lt;HP&gt;

