

RADICAL

4月

2023



MEMBER 募集!!

ラディカルメンバーとは…

苫小牧市総合体育館 アブロス日新温水プール アブロス沼ノ端スポーツセンターで実施しているラディカルプログラム全てご参加いただけます!

- 月額/2,000円(別途入館料)
 - 都度参加の場合は1回/600円
- ～各施設にて無料体験実施中～



苫小牧市総合体育館		
	時間	プログラム
月	19:10~19:55	POWER
	20:10~20:40	FIGHTDO
火	19:10~19:40	POWER
	20:00~20:30	UBOUND
水	19:20~19:50	POWER
	20:10~20:40	UBOUND
木	19:10~19:55	OXIGENO
	20:10~19:40	POWER
金	19:10~19:55	POWER
	20:10~20:40	FIGHTDO
土	19:00~19:30	POWER
	19:50~20:20	TOPRIDE

アブロス日新温水プール		
	時間	プログラム
月	20:55~21:40	OXIGENO
火	20:05~20:35	UBOUND
	20:55~21:40	POWER
水	11:30~12:00	MEGADANZ
	13:20~14:05	POWER
木	12:50~13:35	MEGADANZ
	19:55~20:40	MEGADANZ
	20:55~21:40	FIGHTDO
土	12:00~12:45	POWER
	13:05~13:50	OXIGENO
日	12:25~13:10	POWER

アブロス沼ノ端スポーツセンター		
	時間	プログラム
月	11:00~11:45	MEGADANZ
	12:00~12:30	POWER
	12:45~13:15	OXIGENO
火	12:45~13:15	UBOUND
	19:45~20:15	POWER
	20:30~21:15	X55
水	19:00~19:30	POWER
	20:45~21:30	※MEGADANZ ※FIGHTDO
	※第1.3.5(MEGA)第2.4.(FIGHTDO)	
木	10:00~10:45	OXIGENO
	12:00~12:30	POWER
金	13:15~13:45	UBOUND
	19:00~19:45	POWER
	20:00~20:45	X55
土	10:00~10:45	OXIGENO
	11:00~11:45	POWER
	12:00~12:45	FIGHTDO



ステッププログラム

ヨガ・ピラティス系プログラム



トランポリンプログラム



バイクプログラム

