

2024

スタジオプログラム スケジュール

3

月

# 輝らフィット

☎0248-29-8830  
 毎週月曜日休館  
 営業時間 火曜日 17:00~21:00  
 水曜日~金曜日 9:30~21:00  
 土曜日・日曜日 9:30~19:00

- ★プログラム名に続く数字は時間を表しています。
- ★バーチャルプログラム(V)は入退室自由です。
- ★一部プログラムを除き、定員15名までです。
- ★内容・担当が急遽変更になる場合がございます。
- ★代行等の最新情報は館内の代行表にて告知させていただきます。

| 月曜日   | 火曜日 | 水曜日                             | 木曜日                          | 金曜日                               | 土曜日                               | 日曜日                            |
|-------|-----|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 10:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 11:00 |     | コアチャレンジ30<br>西村 10:30 ~ 11:00   | 太極舞30<br>赤塚 10:30 ~ 11:00    | ダイナミックストレッチ30<br>富永 10:30 ~ 11:00 | かんたんファイティング30<br>富永 10:30 ~ 11:00 | ヒップモビリティ30<br>富永 10:30 ~ 11:00 |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 12:00 |     | ウェーブストレッチ30<br>西村 11:30 ~ 12:00 | ZUMBA®30<br>赤塚 11:30 ~ 12:00 | ボディアップ30<br>富永 11:30 ~ 12:00      | ストレッチ30<br>鈴木宏 11:30 ~ 12:00      | ストレッチポール30<br>富永 11:30 ~ 12:00 |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 13:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 13:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 14:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 14:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 15:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 16:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 16:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 17:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 17:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 18:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 18:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 19:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 19:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 20:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 20:00                          |
| 15    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 15                             |
| 30    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 30                             |
| 45    |     |                                 |                              |                                   |                                   | 45                             |
| 21:00 |     |                                 |                              |                                   |                                   | 21:00                          |

休館日

水、木、金曜日 14:00~14:30  
 バーチャルプログラムをご希望の場合、スタッフにお声がけください。  
 ストレッチ、ヨガピラティスをご利用いただけます。

- 有酸素運動系
- 筋力トレーニング系
- コンディショニング系

←の印がついているプログラムはバーベルを使用いたします。  
 バーベルセットの個数には限りがあるため、定員は10名様までとさせていただきます。

★重要★  
 3月16日(土)は設備工事のため、終日臨時休館です。  
 施設利用、諸手続き、電話対応は致しかねますのでご了承ください。

バーベルシェイプ40 富永 18:30 ~ 19:10 定員10名

バーベルシェイプ30 赤塚 18:30 ~ 19:00 定員10名

スライズ30 富永 19:30 ~ 20:00

ZUMBA®45 赤塚 19:30 ~ 20:15

バランス30  
 橋本貴 17:00 ~ 17:30