

2025

スタジオプログラム スケジュール

7

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18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		ピラティス30 東端 10:30～11:00	券 ZUMBA®30 東端 10:30～11:00	ボディアップ30 富永 10:30～11:00	かんたんファイティング30 富永 10:30～11:00	ヒップモビリティ30 富永 10:30～11:00
15						15
30						30
45		券 ステップ30 東端 11:30～12:00 定員15名	ウェーブリングピラティス45 西村 11:15～12:00	券 エアロピクス45 東端 11:15～12:00	ストレッチ30 鈴木 11:30～12:00	ストレッチポール30 富永 11:30～12:00
12:00						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

券 …スタジオ開始30分前に整理券を配布します。

バ …バーベルを使用するプログラムです。

…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

券 定員20名
エアロピクス45
三本木 18:30～19:15

券 ヨガ45
三本木 19:30～20:15

券 定員20名
ピラティス45
三本木 18:30～19:15

券 ZUMBA®45
三本木 19:30～20:15
定員20名

バ 定員10名
バーベルシェイプ40
富永 18:30～19:10

スライズ30
富永 19:30～20:00

券 定員20名
ZUMBA®45
三本木 18:30～19:15

ポール・ド・ブラ30
三本木 19:30～20:00

券 定員20名
ピラティス30
東端 10:30～11:00

券 ステップ30
東端 11:30～12:00
定員15名

ウェーブリングピラティス45
西村 11:15～12:00

券 エアロピクス45
東端 11:15～12:00

券 ZUMBA®30
東端 10:30～11:00

ボディアップ30
富永 10:30～11:00

かんたんファイティング30
富永 10:30～11:00

ヒップモビリティ30
富永 10:30～11:00

ストレッチ30
鈴木 11:30～12:00

ストレッチポール30
富永 11:30～12:00

バランス30
橋本 17:00～17:30