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頂きます。



| 土曜日 | 日曜日 | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------|
| <u> </u> | HIEH | 10:00 |
| | | 15 |
| | | 30 |
| かんたんファイティング30 冨永 10:30 ~ 11:00 | ヒップモビリティ30 冨永 10:30 ~ 11:00 | 45 11:00 |
| 田水 10.50 11.00 | 田水 10.50 11.00 | 15 |
| | | 30 |
| ストレッチ30 | ストレッチポール30 | 45 |
| 鈴木 11:30 ~ 12:00 | 冨永 11:30 ~ 12:00 | 12:00 15 |
| | | 30 |
| | | 45 |
| | | 13:00 15 |
| • | | 30 |
| 券 …スタジオ開始30分前に整理券を配布します。 | | 45 |
| | илеш- <u>ту</u> у сдвиросту (| 14:00 |
| | | 15 30 |
| /バ …バーベルを使用するプログラムです。 | | 45 |
| | | 15:00 |
| | | 15 |
| | | 30 45 |
| | | 16:00 |
| | | 15 |
| | | 30 45 |
| | | 17:00 |
| | バランス30 | 15 |
| | 橋本 17:00 ~ 17:30 | 30 |
| | | 45 18:00 |
| | | 15 |
| | | 30 |
| | | 45 19:00 |
| | | 15.00 |
| | | 30 |
| | | 45 |
| | | 20:00 15 |
| | | 30 |
| | | 45 |
| | | 21:00 |
| | | |