

スタジオプログラム スケジュール

月

輝らフイツト

土曜日・日曜日 9:30~19:00

★代行等の最新情報は館内の代行業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		ピラティス30 東端 10:30 ~ 11:00	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
11:00						11:00
15						15
30						30
45		ステップ30 東端 11:30 ~ 12:00	ウェーブリングピラティス45 西村 11:15 ~ 12:00	エアロビクス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		定員15名				12:00
15						15
30						30
45						45
13:00						13:00
15						15
30						30
45						45
14:00		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30、ヨガピラティス30をご利用いただけます。				
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	券 定員20名 エアロビクス45 三本木 18:30 ~ 19:15		バ 定員10名 バーベルシェイプ40 富永 18:30 ~ 19:10	券 定員20名 ZUMBA®45 三本木 18:30 ~ 19:15		
15						15
30						30
45						45
20:00	券 ヨガ45 三本木 19:30 ~ 20:15	券 ZUMBA®45 三本木 19:30 ~ 20:15				19:00
15		定員20名				15
30						30
45						45
21:00						21:00