2025 8月

スタジオプログラム スケジュール

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。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	休館日						
15							
30							
45			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 冨永 10:30 ～ 11:00	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
11:00							
15							
30			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 冨永 11:30 ～ 12:00
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15							
30							
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							バランス30 橋本 17:00 ～ 17:30
30							
45							
18:00							
15							
30		券 定員20名 エアロビクス45 三本木 18:30 ～ 19:15	ピラティス45 三本木 18:30 ～ 19:15	バ 定員10名 バーベルシェイプ40 冨永 18:30 ～ 19:10	券 定員20名 ZUMBA®45 三本木 18:30 ～ 19:15		
45							
19:00							
15							
30		券 ヨガ45 三本木 19:30 ～ 20:15	券 ZUMBA®45 三本木 19:30 ～ 20:15 定員20名	スライズ30 冨永 19:30 ～ 20:00	ポル・ド・ブラ30 三本木 19:30 ～ 20:00		
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00							

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。

…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 …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。