

2025

12  
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

10:00  
15  
30  
45  
11:00  
15  
30  
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  
30  
45  
18:00  
15  
30  
45  
19:00  
15  
30  
45  
20:00  
15  
30  
45  
21:00休  
館  
日

火曜日

水曜日

券  
イストレ30  
東端 10:30 ~ 11:00  
エアロビクス45  
東端 11:15 ~ 12:00  
定員20名

木曜日

券  
定員15名  
ステップ30  
東端 10:30 ~ 11:00  
ウェーブリングピラティス45  
西村 11:15 ~ 12:00

金曜日

券  
ボディアップ30  
富永 10:30 ~ 11:00  
ZUMBA®45  
東端 11:15 ~ 12:00  
定員20名

土曜日

券  
かんたんファイティング30  
富永 10:30 ~ 11:00  
ストレッチ30  
鈴木 11:30 ~ 12:00

日曜日

10:00  
15  
30  
45  
11:00  
15  
30  
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  
30  
45  
バランス30  
橋本 17:00 ~ 17:30  
18:00  
15  
30  
45  
19:00  
15  
30  
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  
定員20名エアロビクス45  
三本木 18:30 ~ 19:15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

バ

定員10名  
バーベルシェイプ40  
富永 18:30 ~ 19:10コアチャレンジ30  
富永 19:30 ~ 20:00

券

定員20名  
ZUMBA®45  
三本木 18:30 ~ 19:15ポル・ド・ブラ30  
三本木 19:30 ~ 20:00

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。