

2025

スタジオプログラム スケジュール

12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		イストレ30 東端 10:30 ~ 11:00	券 定員15名 ステップ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						11:00
30		券 エアロビクス45 東端 11:15 ~ 12:00	ウェープリングピラティス45 西村 11:15 ~ 12:00	券 ZUMBA®45 東端 11:15 ~ 12:00		15
45		定員20名		定員20名	ストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00	ストレッチボール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

券

…スタジオ開始30分前に整理券を配布します。

ハ

…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

エアロビクス45

三本木 18:30 ~ 19:15

券

定員20名

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

定員20名

ZUMBA®45

三本木 19:30 ~ 20:15

券

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

券

定員20名

コアチャレンジ30

富永 19:30 ~ 20:00

券

定員20名

ボルド・ブラ30

三本木 19:30 ~ 20:00