

スタジオプログラム スケジュール

輝らフイット

☎0248-29-8830
每週月曜日休館
營業時間 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

★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	券 ポディアップ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						15
45						30
12:00		券 エアロビクス45 東端 11:15 ~ 12:00 定員20名	ウェーブリングピラティス45 西村 11:15 ~ 12:00	券 ZUMBA®45 東端 11:15 ~ 12:00 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
15						12:00
30						15
45						30
13:00						45
15						13:00
30						15
45						30
14:00						45
15						14:00
30						15
45						30
15:00						45
15						15:00
30						15
45						30
16:00						45
15						16:00
30						15
45						30
17:00						45
15						17:00
30						15
45						30
18:00						45
15						18:00
30						15
45						30
19:00	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	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		
15						19:00
30						15
45						30
20:00	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	券 コアチャレンジ30 富永 19:30 ~ 20:00	ポール・ド・ブラ30 三本木 19:30 ~ 20:00		
15						20:00
30						15
45						30
21:00						45
						21:00

休館日

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、ヨガピラティス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。
ハ …バーベルを使用するプログラムです。