

2026

スタジオプログラム スケジュール

2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						11:00
15						15
30						30
45						45
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

休館日

券 定員15名
 イストレ30 東端 10:30 ~ 11:00
 ステップ30 東端 10:30 ~ 11:00
 ボディアップ30 富永 10:30 ~ 11:00
 エアロピクス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
 ZUMBA®45 東端 11:15 ~ 12:00
 券 定員20名

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。

ハ …バーベルを使用するプログラムです。

券 定員20名
 エアロピクス45 三本木 18:30 ~ 19:15
 ピラティス45 三本木 18:30 ~ 19:15
 ZUMBA®45 三本木 19:30 ~ 20:15
 券 定員20名

券 定員10名
 ハ 券 パーベリシェイプ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