

2026

スタジオプログラム スケジュール

3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お知らせさせていただきます。

時間	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									
11:00					券 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									
30									
45									
12:00					券 エアロピクス45 東端 11:15 ~ 12:00 定員20名	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 定員20名	券 ストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00	ストレッチポール30 富永 11:30 ~ 12:00
15									
30									
45									
13:00									
15									
30									
45									
14:00			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、ヨガピラティスをご利用いただけます。						
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		券 定員20名 エアロピクス45 三本木 18:30 ~ 19:15	券 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									
30									
45									
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	ピラティス45 三本木 19:30 ~ 20:15				
15									
30									
45									
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

バランス30  
橋本 17:00 ~ 17:30