2026 4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	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				定員15名				30
45			イストレ30 東端 10:30 ～ 11:00	券 ステップ30 東端 10:30 ～ 11:00	ボディアップ30 冨永 10:30 ～ 11:00	かんたんファイティング30 冨永 10:30 ～ 11:00	ヒップモビリティ30 冨永 10:30 ～ 11:00	45
11:00								11:00
15								15
30			券 エアロビクス45 東端 11:15 ～ 12:00	からだリセット45 東端 11:15 ～ 12:00	券 ZUMBA®45 東端 11:15 ～ 12:00	券 ストレッチ30 鈴木 11:30 ～ 12:00	ストレッチポール30 冨永 11:30 ～ 12:00	30
45								45
12:00			定員20名		定員20名			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		券 エアロビクス45 三本木 18:30 ～ 19:15 定員20名	券 ピラティス45 三本木 18:30 ～ 19:15	バ バーベルシェイプ40 券 冨永 18:30 ～ 19:10 定員10名	券 ZUMBA®45 三本木 18:30 ～ 19:15 定員20名			30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45		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	コアチャレンジ30 冨永 19:30 ～ 20:00	ピラティス45 三本木 19:30 ～ 20:15			45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								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。

バ …バーベルを使用するプログラムです。