

# 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。

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					イストレ30 東端 10:30 ~ 11:00	券 BOXフィット30 東端 10:30 ~ 11:00	券 ZUMBA®45 東端 10:30 ~ 11:15	コアチャレンジ30 五十嵐 10:30 ~ 11:00	ヒップモビリティ30 五十嵐 10:30 ~ 11:00
15									
30									
45									
12:00					券 エアロピクス45 東端 11:15 ~ 12:00	券 からだリセット45 東端 11:15 ~ 12:00	ウェーブリングストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00	券 ストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00	ストレッチポール30 鈴木 11:30 ~ 12:00
15					定員20名				
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30、ヨガピラティス30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 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 ファイティング45 鈴木倫 18:30 ~ 19:15	券 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	券 ステップ45 鈴木倫 19:30 ~ 20:15	ウェーブリングピラティス45 三本木 19:30 ~ 20:15				
15			定員20名	定員15名					
30									
45									
21:00									

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。

…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