

2026

スタジオプログラム スケジュール

7

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業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 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						15
30						30
45		券 エアロビクス45 東端 11:15 ~ 12:00	券 からだリセット45 東端 11:15 ~ 12:00		券 ストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00	ストレッチボール30 富永 11:30 ~ 12:00
12:00		定員20名		ウェーブストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00		
15						15
30						30
45						45
13:00						13:00
15						15
30						30
45						45
14:00					券 …スタジオ開始30分前に整理券を配布します。	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	券 エアロビクス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						15
30						30
45						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 or パーバル 45 鈴木倫 19:30 ~ 20:15	券 ウェーブピラティス45 三本木 19:30 ~ 20:15		
15		定員20名	定員20名			15
30						30
45						45
21:00						21:00

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。

…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

▼木曜日19:30からのレッスンは…

2、16、30日 →定員15名
ステップ459、23日 →定員10名
パーバルシェイプ&ストレッチ45