2026 8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	休館日							10:00
15								15
30				定員20名	定員20名			30
45			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	45
11:00								11:00
15			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				15
30								30
45					ウェーブストレッチ30 鈴木宏 11:30 ~ 12:00	券 ストレッチ30 鈴木宏 11:30 ~ 12:00	ストレッチポール30 鈴木宏 11:30 ~ 12:00	45
12:00			定員20名					12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45						券 …スタジオ開始30分前に整理券を配布します。		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							バランスラボ30 五十嵐 17:00 ~ 17:30	15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30		券 定員20名	券	券	券 定員20名			30
45		エアロビクス45 三本木 18:30 ~ 19:15	ピラティス45 三本木 18:30 ~ 19:15	ファイティング45 鈴木倫 18:30 ~ 19:15	ZUMBA®45 三本木 18:30 ~ 19:15			45
19:00								19:00
15								15
30		券	券	券	券			30
45		ヨガ45 三本木 19:30 ~ 20:15	ZUMBA®45 三本木 19:30 ~ 20:15	ステップ or バーベル45 鈴木倫 19:30 ~ 20:15	ウェーブピラティス45 三本木 19:30 ~ 20:15			45
20:00								20:00
15			定員20名	定員要確認				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

▼木曜日19:30からのレッスンは…

13、27日 ➡定員10名
バーベルシェイプ＆ストレッチ45

6日 ➡定員15名
STEP45