

2026

スタジオプログラム スケジュール

9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	休館日							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 定員20名	券 ZUMBA®45 東端 10:30～11:15 定員20名	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	11:00
15								15
30			券 エアロビクス45 東端 11:15～12:00 定員20名	券 からだリセット45 東端 11:15～12:00		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	30
45								45
12:00					ウェーブストレッチ30 鈴木宏 11:30～12:00			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								30
45								45
19:00			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	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 定員20名		19:00
15								15
30			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 ステップ45 鈴木倫 19:30～20:15 定員15名	券 ウェーブピラティス45 三本木 19:30～20:15		30
45								45
20:00								20:00
15								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

券 …スタジオ開始30分前に整理券を配布します。

券 バランスラボ30
五十嵐 17:00～17:30