

2026

スタジオプログラム スケジュール

10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						11:00
15						15
30						30
45						45
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						19:00
15						15
30						30
45						45
20:00						20:00
15						15
30						30
45						45
21:00						21:00

券

定員20名

イストレ30
東端 10:30～11:00

券

定員20名

エアロピクス45
東端 11:15～12:00

券

定員20名

BOXフィット30
東端 10:30～11:00

券

定員20名

からだリセット45
東端 11:15～12:00

券

定員20名

ZUMBA®45
東端 10:30～11:15

券

定員20名

ウェーブストレッチ30
鈴木宏 11:30～12:00

券

定員20名

コアチャレンジ30
五十嵐 10:30～11:00

券

定員20名

ストレッチ30
鈴木宏 11:30～12:00

券

定員20名

ストレッチポール30
鈴木宏 11:30～12:00

券

定員20名

エアロピクス45
三本木 18:30～19:15

券

定員20名

ヨガ45
三本木 19:30～20:15

券

定員20名

ピラティス45
三本木 18:30～19:15

券

定員20名

ZUMBA®45
三本木 19:30～20:15

券

定員20名

ファイティング45
鈴木倫 18:30～19:15

券

定員15名

ステップ45
鈴木倫 19:30～20:15

券

定員20名

ZUMBA®45
三本木 18:30～19:15

券

定員20名

ウェーブピラティス45
三本木 19:30～20:15

券

定員20名

バランスラボ30
五十嵐 17:00～17:30

…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。

休館