

2025

スタジオプログラム スケジュール

4

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 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 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 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00
休館日		コアチャレンジ30 西村 10:30～11:00	太極舞45 赤塚 10:30～11:15	ダイナミックストレッチ30 富永 10:30～11:00	かんたんファイティング30 富永 10:30～11:00	ヒップモビリティ30 富永 10:30～11:00
		ウェーブストレッチ30 西村 11:30～12:00	ZUMBA®30 赤塚 11:30～12:00	ボディアップ30 富永 11:30～12:00	ストレッチ30 鈴木宏 11:30～12:00	ストレッチボール30 富永 11:30～12:00
		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。			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				
	券 定員20名 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	バ 定員10名 バーベルシェイプ40 富永 18:30～19:10	券 定員10名 ZUMBA®45 赤塚 18:30～19:15		バランス30 橋本貴 17:00～17:30
	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	バ スライズ30 富永 19:30～20:00	バ バーベルシェイプ30 赤塚 19:30～20:00 定員10名		