2025 5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								30
45			ピラティス30 西村 10:30 ~ 11:00	太極舞45 赤塚 10:30 ~ 11:15	エアロビクス30 東端 10:30 ~ 11:00	かんたんファイティング30 冨永 10:30 ~ 11:00	ヒップモビリティ30 冨永 10:30 ~ 11:00	45
11:00								11:00
15								15
30								30
45			ウェーブストレッチ30 西村 11:30 ~ 12:00	ZUMBA®30 東端 11:30 ~ 12:00	ボディアップ30 冨永 11:30 ~ 12:00	ストレッチ30 鈴木宏 11:30 ~ 12:00	ストレッチポール30 冨永 11:30 ~ 12:00	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							バランス30 橋本貴 17:00 ~ 17:30	15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30		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 冨永 18:30 ~ 19:10	券 ZUMBA®45 赤塚 18:30 ~ 19:15			30
45								45
19:00								19:00
15				スライズ30 冨永 19:30 ~ 20:00	バ バーベルシェイプ30 赤塚 19:30 ~ 20:00 定員10名			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					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、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

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。