

2025

9

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		券 定員10名	券 ZUMBA®30	ボディアップ30	かんたんファイティング30	ヒップモビリティ30
11:00		バランスボール30 東端 10:30～11:00	東端 10:30～11:00	富永 10:30～11:00	富永 10:30～11:00	富永 10:30～11:00
15						15
30						30
45		券 ステップ30	ウェープリングピラティス45	券 エアロビクス45	ストレッチ30	ストレッチポール30
12:00		東端 11:30～12:00	西村 11:15～12:00	東端 11:15～12:00	鈴木 11:30～12:00	富永 11:30～12:00
15		定員15名				15
30						30
45						45
13:00						13:00
15						15
30						30
45						45
14:00	休館	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。	
15:00					ハ …バーベルを使用するプログラムです。	
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 定員20名		券 定員10名	券 定員20名		19:00
15	エアロビクス45	ピラティス45	バーベルシェイプ40	ZUMBA®45		15
30	三本木 18:30～19:15	三本木 18:30～19:15	富永 18:30～19:10	三本木 18:30～19:15		30
45						45
20:00	券 ヨガ45	券 ZUMBA®45	スライズ30	ボルド・ブラ30		20:00
15	三本木 19:30～20:15	三本木 19:30～20:15	富永 19:30～20:00	三本木 19:30～20:00		15
30		定員20名				30
45						45
21:00						21:00



…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