

2025

10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    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 45                           |
| 11:00 |                                        | 券 定員10名<br>バランスボール30<br>東端 10:30～11:00 | 券 定員15名<br>ステップ30<br>東端 10:30～11:00     | ボディアップ30<br>富永 10:30～11:00             | かんたんファイティング30<br>富永 10:30～11:00 | ヒップモビリティ30<br>富永 10:30～11:00 |
| 15    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 15                           |
| 30    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 30                           |
| 45    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 45                           |
| 12:00 |                                        | 券 エアロビクス45<br>東端 11:15～12:00           | ウェープリングピラティス45<br>西村 11:15～12:00        | 券 ZUMBA®45<br>東端 11:15～12:00           | ストレッチ30<br>鈴木 11:30～12:00       | ストレッチボール30<br>富永 11:30～12:00 |
| 15    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 15                           |
| 30    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 30                           |
| 45    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 45                           |
| 13:00 |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 13:00                        |
| 15    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 15                           |
| 30    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 30                           |
| 45    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 45                           |
| 14:00 |                                        |                                        |                                         |                                        | 券 …スタジオ開始30分前に整理券を配布します。        | 14:00                        |
| 15    |                                        |                                        |                                         |                                        | ハ …バーベルを使用するプログラムです。            | 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 定員20名<br>エアロビクス45<br>三本木 18:30～19:15 | ピラティス45<br>三本木 18:30～19:15             | 券 定員10名<br>バーベルシェイプ40<br>富永 18:30～19:10 | 券 定員20名<br>ZUMBA®45<br>三本木 18:30～19:15 |                                 | バランス30<br>橋本 17:00～17:30     |
| 15    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 15                           |
| 30    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 30                           |
| 45    |                                        |                                        |                                         |                                        |                                 | 45                           |
| 20:00 | 券 ヨガ45<br>三本木 19:30～20:15              | 券 ZUMBA®45<br>三本木 19:30～20:15          | 券 定員20名<br>コアチャレンジ30<br>富永 19:30～20:00  | ポール・ド・ブラ30<br>三本木 19:30～20:00          |                                 |                              |
| 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