

月

輝らフイット

水曜日～金曜日 9:30～21:00
土曜日・日曜日 9:30～10:00

★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		イストレ30 東端 10:30 ~ 11:00	券 定員15名 ステップ30 東端 10:30 ~ 11:00	ボディアップ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
15						11:00
30						15
45						30
12:00		券 エアロビクス45 東端 11:15 ~ 12:00	ウェープリングピラティス45 西村 11:15 ~ 12:00	券 ZUMBA®45 東端 11:15 ~ 12:00	ストレッチ30 鈴木 11:30 ~ 12:00	ストレッチボール30 富永 11:30 ~ 12:00
15		定員20名		定員20名		12:00
30						15
45						30
13:00						45
15						13:00
30						15
45						30
14:00						45
15						14:00
30						15
45						30
15:00						45
15						15:00
30						15
45						30
16:00						45
15						16:00
30						15
45						30
17:00						45
15						17:00
30						15
45						30
18:00						45
15						18:00
30						15
45						30
19:00						45
15						19:00
30						15
45						30
20:00						45
15						20:00
30						15
45						30
21:00						45
						21:00