

2024

スタジオプログラム スケジュール

11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						10:00
15						15
30						30
45						45
11:00		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
15						15
30						30
45						45
12:00		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	ストレッチポール30 富永 11:30 ~ 12:00
15						12:00
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						15
30						30
45						45
18:00						18:00
15						15
30						30
45						45
19:00						19:00
15						15
30						30
45						45
20:00						20:00
15						15
30						30
45						45
21:00						21:00

休館日

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

バ ←の印がついているプログラムはバーベルを使用いたします。
 バーベルセットの個数には限りがあるため、定員は10名様までとさせていただきます。

バ

バ

エアロビクス45
三本木 18:30 ~ 19:15

ヨガ45
三本木 19:30 ~ 20:15

ピラティス45
三本木 18:30 ~ 19:15

ZUMBA®45
三本木 19:30 ~ 20:15

バーベルシェイプ40
富永 18:30 ~ 19:10

定員10名

スライズ30
富永 19:30 ~ 20:00

ZUMBA®45
赤塚 18:30 ~ 19:15

バーベルシェイプ30
赤塚 19:30 ~ 20:00

定員10名

バランス30
橋本貴 17:00 ~ 17:30