

週替わりスタジオプログラム

5 月/2025年

土 曜 日	
日 付	<夜の週替わり> 19:15~20:00
10 (土)	 脂肪燃焼サーキット 石倉/定員25
17 (土)	 エアロ (初級) 石倉/定員30
24 (土)	 エアロ (初級) 石元/定員30
31 (土)	 ステップ (初中級) 石倉/定員23

 ... 初心者クラス

 ... 体力に自信がなくても
安心クラス

日 曜 日 ・ 祝 日			
日 付	<午前中の週替わり>		<午後の週替わり>
	9:45~10:05	10:30~11:15	14:00~14:45
※プレーオフ開催のため、営業の可否は前日となります。下記のお知らせをご確認ください。			
5 (月・祝) 	 めざましストレッチ 石元/定員30	 脂肪燃焼サーキット60' 石元/定員25	ステップ (中級) 藤森/定員23
6 (火・祝) 	 めざましストレッチ 松井/定員30	 エアロ (初級) 70' 松井/定員35	ステップ (初中級) 60' 石倉/定員23
11 (日)	 めざましストレッチ 石元/定員30	 エアロ (初級) 石元/定員30	 ベーシックヨガ 津田/定員30
18 (日)	 めざましストレッチ 石倉/定員30	 ステップ (初級) 石倉/定員23	エアロ (中級) 藤森/定員30
25 (日)	 めざましストレッチ 石元/定員30	 脂肪燃焼サーキット 石元/定員25	ステップ (中級) 酒井/定員23

※プログラムの受付は開始1時間前よりトレーニングルームにて行います。

受付は先着順とさせていただきます。電話受付・代理受付はできません。

※レッスンの開始15分前にはご来館の上、準備をお願いします。

※安全上、クラス開始後の参加はお断りしております。

【重要なお知らせ】

富山グラウジーズ プレーオフ開催により、5/3 (土) 4 (日) は休館となります。

1勝1敗で並んだ場合、5/5 (月・祝) も休館となります。予めご了承ください。