

ARISO DOME トレーニングルーム スタジオプログラム

6月/2025

	月(mon)	火	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)	日・祝(sun)
	9:30 OPEN						
午前	めざましストレッチ20' 😊 9:45～ (定員30)	2S エアロピクス60' 📖 9:45～ (展示ホール)	めざましストレッチ15' 😊 9:45～ (定員30)	めざましストレッチ20' 😊 9:45～ (定員30)		めざましストレッチ20' 😊 9:45～ (定員30)	
	エアロ (初級) 30' 📖 10:20～ (定員30)	ラジオ体操&ストレッチ20' 😊 9:45～ (定員30)	エアロ (初級) 30' 📖 10:15～ (定員30)	脂肪燃焼サーキット45' 📖 10:20～ (定員25)	ステップ (中級) 45' 11:00～ (定員23)	週替わりプログラム45' 📖 10:30～ (別紙参照)	
	ベーシックヨガ45' 📖 11:15～ (定員30) アロマ焚きます	ステップ (初級) 40' 📖 10:20～ (定員23)	エアロ (中級) 45' 11:00～ (定員30)	入門ヨガ45' 😊 11:20～ (定員30)	※不定期開催 WEB申込レッスン 😊 (日時・内容は別紙参照)		
午後	ステップ (中級) 45' 14:00～ (定員23)	M groove グルーヴ45' 📖 11:15～ (定員30)		スποラ教室開催の為 一般の利用はできません 12:45～13:45		2S トランポピクス45' 📖 13:30～ (スボラ会員優先)	週替わりプログラム45' 14:00～ (別紙参照)
		ベーシックヨガ60' 📖 13:30～ (定員30)	ZUMBA ズンバ45' 📖 14:00～ (定員30)	エアロ (初中級) 45' 14:00～ (定員30)	FAIT DO ファイドウ45' 📖 14:30～ (定員30)		週替わりの内容は、 別紙をご覧ください。
	ひきしめE X15' 😊 18:15～ (定員30)						日曜・祝日は 17:00 退館となります。
夜	M groove グルーヴ45' 📖 18:45～ (定員30)	ステップ (中級) 45' 18:45～ (定員23)	FAIT DO ファイドウ45' 📖 18:45～ (定員30)	ZUMBA ズンバ45' 📖 18:45～ (定員30)		週替わりレッスン45' 📖 19:15～ (別紙参照)	
	ステップ (初級) 45' 📖 19:50～ (定員23)	エアロ (初級) 45' 📖 19:50～ (定員30)	ベーシックヨガ45' 📖 20:00～ (定員30)	ピラティス45' 📖 19:50～ (定員30)			
	21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります						

【注意事項】

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。
各クラスは先着順となります。代理申込はできません。
安全上、クラス開始後の参加はお断りしております。