



ARISO DOME トレーニングルーム

お盆特別プログラム

2025

8/11 (月・祝)

8/12 (火)

8/13 (水)

8/14 (木・短縮)

8/15 (金・短縮)

8/16 (土・短縮)

8/17 (日)

9:30 OPEN

午前

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35)
♥ 石元 蓮

ベーシックヨガ70'
11:15～ (定員30)
♥ 村田 あゆみ

休館日

通常営業

めざましストレッチ15'
😊 9:45～ (定員30)

エアロ (初級) 30'
10:15～ (定員35)
♥ 嶋田 みどり

エアロ (中級) 45'
11:00～ (定員30)
藤森 幸子



ズンバ60'
14:00～ (定員30)
松井 美智代

めざましストレッチ20'
😊 9:45～ (定員30)

脂肪燃焼サーキット45'
10:20～ (定員25)
♥ 松井 望美

入門ヨガ45'
11:20～ (定員30)
😊 村田 あゆみ

エアロ (初中級) 45'
14:00～ (定員30)
土肥 紀絵

ステップ (中級) 60'
10:00～ (定員23)
藤森 幸子

web申込限定レッスン

ストレッチポール45'
11:15～ (定員18)
😊 石倉 昌和

ファイトゥ60'
14:30～ (定員30)
野村 健太



めざましストレッチ20'
😊 9:45～ (定員30)

コラボエアロ60'
10:30～ (定員35)
♥ 松井望美・石倉昌和

ステップ (中級) 45'
14:00～ (定員23)
津田 亜里

午後

ステップ (中級) 45'
14:00～ (定員23)
藤森 幸子

17:00 CLOSE

17:00 CLOSE

21:00 CLOSE

- 参加受付は開始1時間前よりトレーニングルームで行います。※先着順 ※代理申込・電話申込不可
- web申込限定レッスンの当日参加はできません。前日までにありそドームHPからお申込ください。
- 安全上、クラス開始後の参加はできません。プログラム開始15分前にはご来館ください。