

# ARISO DOME トレーニングルーム スタジオプログラム

# 10月/2025

| 月 (mon)                                                                                                             | 火                                                  | 水 (wed)                                                                                                                           | 木 (thu)                                                                                                                          | 金 (fri)                                                                                                                          | 土 (sat)                                           | 日・祝 (sun)                                         |                                                                                                                                         |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 9 : 3 0   O P E N                                                                                                   |                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                   |                                                   |                                                                                                                                         |                            |
| <div>めざましストレッチ20'</div> <div>😊 9:45～ (定員30)</div>                                                                   | <div>休館日</div>                                     | <div> エアロピクス60'</div> <div>📖 9:45～ (展示ホール)</div> | <div>めざましストレッチ15'</div> <div>😊 9:45～ (定員30)</div>                                                                                | <div>めざましストレッチ20'</div> <div>😊 9:45～ (定員30)</div>                                                                                | <div>めざましストレッチ20'</div> <div>😊 9:45～ (定員30)</div> | <div>めざましストレッチ20'</div> <div>😊 9:45～ (定員30)</div> |                                                                                                                                         |                            |
| <div>エアロ (初級) 30'</div> <div>📖 10:20～ (定員35)</div>                                                                  |                                                    | <div>ラジオ体操&amp;ストレッチ20'</div> <div>😊 9:45～ (定員30)</div>                                                                           | <div>エアロ (初級) 30'</div> <div>📖 10:15～ (定員35)</div>                                                                               | <div>脂肪燃焼サーキット45'</div> <div>📖 10:20～ (定員25)</div>                                                                               |                                                   |                                                   | <div>ステップ (中級) 45'</div> <div>11:00～ (定員23)</div>                                                                                       |                            |
| <div>ベーシックヨガ45'</div> <div>📖 11:15～ (定員30)</div> <div>アロマ焚きます</div>                                                 |                                                    | <div>ステップ (初級) 40'</div> <div>📖 10:20～ (定員23)</div>                                                                               | <div>エアロ (中級) 45'</div> <div>11:00～ (定員30)</div>                                                                                 | <div>入門ヨガ45'</div> <div>😊 11:20～ (定員30)</div>                                                                                    |                                                   |                                                   | <div>※ 不定期開催</div> <div>WEB申込レッスン</div> <div>😊 (日時・内容は別紙参照)</div>                                                                       | <div>📖 10:30～ (別紙参照)</div> |
| <div>ステップ (中級) 45'</div> <div>14:00～ (定員23)</div>                                                                   |                                                    | <div>📖 11:15～ (定員35)</div>                                                                                                        | <div>スポラ教室開催の為<br/>一般の利用はできません<br/>12:45～13:45</div>                                                                             |                                                                                                                                  |                                                   |                                                   | <div>📖 14:00～ (別紙参照)</div>                                                                                                              |                            |
| <div>ひきしめE X15'</div> <div>😊 18:15～ (定員30)</div>                                                                    |                                                    | <div>ベーシックヨガ60'</div> <div>📖 13:30～ (定員30)</div>                                                                                  | <div> ズンバ45'</div> <div>14:00～ (定員30)</div>     | <div>エアロ (初中級) 45'</div> <div>14:00～ (定員30)</div>                                                                                |                                                   |                                                   | <div> トランポピクス45'</div> <div>📖 13:30～ (スボラ会員優先)</div> | <div>📖 14:00～ (別紙参照)</div> |
| <div>📖 18:45～ (定員35)</div>                                                                                          |                                                    | <div>ステップ (中級) 45'</div> <div>18:45～ (定員23)</div>                                                                                 | <div> ファイドウ45'</div> <div>18:45～ (定員30)</div> | <div> ズンバ45'</div> <div>18:45～ (定員30)</div> |                                                   |                                                   | <div> ファイドウ45'</div> <div>14:30～ (定員30)</div>       | <div>📖 14:00～ (別紙参照)</div> |
| <div>ステップ (初級) 45'</div> <div>📖 19:50～ (定員23)</div>                                                                 | <div>エアロ (初級) 45'</div> <div>📖 19:50～ (定員35)</div> | <div>ベーシックヨガ45'</div> <div>📖 20:00～ (定員30)</div>                                                                                  | <div>ピラティス45'</div> <div>📖 19:50～ (定員30)</div>                                                                                   | <div>📖 19:15～ (別紙参照)</div>                                                                                                       | <div>📖 14:00～ (別紙参照)</div>                        |                                                   |                                                                                                                                         |                            |
| <div>【注意事項】</div> <div>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。<br/>各クラスは先着順となります。代理申込はできません。<br/>安全上、クラス開始後の参加はお断りしております。</div> |                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                   |                                                   |                                                                                                                                         |                            |
| 21:00 ジムエリア終了   21:15 退館となります                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                   |                                                   |                                                                                                                                         |                            |

週替わりの内容は、  
別紙をご覧ください。

日曜・祝日は  
17:00 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。