ARISO DOME トレーニングルーム

週替わりスタジオプログラム

10月/2025年

土曜日

日付	＜夜の週替わり＞ 19：15～20：00
4（土）	エアロ（初級） 石元／定員35
11（土）	ベーシックヨガ 石倉／定員30
18（土）	脂肪燃焼サーキット 石倉／定員25
25（土）	エアロ（初級） 石倉／定員35

日曜日・祝日

日付	＜午前中の週替わり＞ 9：45～10：05	＜午前中の週替わり＞ 10：30～11：15	＜午後の週替わり＞ 14：00～14：45
5（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
12（日）	めざましストレッチ 石元／定員30	エアロ（初級） 石元／定員35	エアロ（初中級） 西田／定員30
13（月・祝）	めざましストレッチ 村田／定員30	ベーシックヨガ60 村田／定員30	ファイドゥ 河上／定員30
19（日）	○○魚津開催につき、休館となりました。		
26（日）	めざましストレッチ 深井／定員30	エアロ（初級） 松井望美／定員35	ステップ（中級） 津田／定員23

・・・初心者クラス

・・・体力に自信がなくても安心クラス

【重要】○○魚津開催につき、10/18（土）17：00～21：30のみ営業、10/19（日）は休館となりました。

※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。