

ARISO DOME トレーニングルーム スタジオプログラム

12月/2025

午前

午後

夜

月 (mon)	火	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日・祝 (sun)	
9 : 3 0 O P E N							
めざましストレッチ20' 😊 9:45～ (定員30)	休館日	 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)	※ 不定期開催 WEB申込レッスン 😊 (日時・内容は別紙参照)	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)		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35)	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25)	エアロ (中級) 45' 11:00～ (定員30)	入門ヨガ45' 😊 11:20～ (定員30)	 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)	
ステップ (中級) 45' 14:00～ (定員23)		📖 ベーシックヨガ60' 13:30～ (定員30)	 ズンバ45' 14:00～ (定員30)	エアロ (初中級) 45' 14:00～ (定員30)		 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)		📖 ステップ (中級) 45' 18:45～ (定員23)	 ファイドウ45' 18:45～ (定員30)	 ズンバ45' 18:45～ (定員30)		 週替わりレッスン45' 📖 19:15～ (別紙参照)	日曜・祝日は 17:00 退館となります。
 グルーヴ45' 📖 18:45～ (定員35)		エアロ (初級) 45' 📖 19:50～ (定員35)	ベーシックヨガ45' 📖 20:00～ (定員30)	ピラティス45' 📖 19:50～ (定員30)	【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。		
ステップ (初級) 45' 📖 19:50～ (定員25)							

21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります