



ARISO DOME トレーニングルーム

週替わりスタジオプログラム

2

月/2026年

土曜日	
日付	<夜の週替わり> 19:15~20:00
7 (土)	脂肪燃焼サーキット 石倉／定員25
14 (土)	富山グラウジーズ試合のため、休館
21 (土)	ステップ（初中級） 石倉／定員23
28 (土)	エアロ（初級） 石元／定員35



・・・初心者クラス

・・・体力に自信がなくても
安心クラス

日曜日・祝日			
日付	<午前中の週替わり> 9:45~10:05 10:30~11:15		<午後の週替わり> 14:00~14:45
1 (日)	めざましストレッチ 松井／定員30	ステップ（初級） 松井望美／定員25	ズンバ 松井美智代／定員30
8 (日)	めざましストレッチ 石倉／定員30	エアロ（初級） 石倉／定員35	ステップ（中級） 津田／定員23
11 (水・祝) ●	めざましストレッチ 石元／定員30	エアロ（初級） 石元／定員35	ステップ（中級） 石倉／定員23
15 (日)	富山グラウジーズ試合のため、休館		
22 (日)	めざましストレッチ 石倉／定員30	脂肪燃焼サーキット 石倉／定員25	エアロ（中級） 藤森／定員30
23 (月・祝) ●	9:45~10:05 めざましストレッチ 石元／定員30	10:20~10:50 エアロ（初級） 30' 石元／定員35	11:15~12:00 ベーシックヨガ45' 村田／定員30
			ステップ（中級） 藤森／定員23

※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。