

# ARISO DOME トレーニングルーム スタジオプログラム

# 2月/2026

午前

午後

夜

| 月 (mon)  | 火   | 水 (wed)  | 木 (thu)   | 金 (fri)   | 土 (sat)  | 日・祝 (sun) |
|--|---|--|---|---|--|-----------|
| <b>9:30 OPEN</b>   |   |  |   |   |  |           |
| <p><b>めざましストレッチ20'</b><br/>😊 9:45~ (定員30)</p> <p><b>エアロ (初級) 30'</b><br/>📖 10:20~ (定員35)</p> <p><b>ベーシックヨガ45'</b><br/>📖 11:15~ (定員30)<br/>アロマ焚きます</p> <p><b>ステップ (中級) 45'</b><br/>📖 14:00~ (定員23)</p> <p><b>ひきしめEX15'</b><br/>😊 18:15~ (定員30)</p> <p><b>groove グルーヴ45'</b><br/>📖 18:45~ (定員35)</p> <p><b>ステップ (初級) 45'</b><br/>📖 19:50~ (定員25)</p> | <p><b>2S エアロピクス60'</b><br/>📖 9:45~ (展示ホール)</p> <p><b>ラジオ体操&amp;ストレッチ20'</b><br/>😊 9:45~ (定員30)</p> <p><b>ステップ (初級) 40'</b><br/>📖 10:20~ (定員25)</p> <p><b>groove グルーヴ45'</b><br/>📖 11:15~ (定員35)</p> <p><b>ベーシックヨガ60'</b><br/>📖 13:30~ (定員30)</p> <p><b>ステップ (中級) 45'</b><br/>📖 18:45~ (定員23)</p> <p><b>エアロ (初級) 45'</b><br/>📖 19:50~ (定員35)</p> | <p><b>めざましストレッチ15'</b><br/>😊 9:45~ (定員30)</p> <p><b>エアロ (初級) 30'</b><br/>📖 10:15~ (定員35)</p> <p><b>エアロ (中級) 45'</b><br/>📖 11:00~ (定員30)</p> <p><b>ZUMBA ズンバ45'</b><br/>📖 14:00~ (定員30)</p> <p><b>ファイドウ45'</b><br/>📖 18:45~ (定員30)</p> <p><b>ベーシックヨガ45'</b><br/>📖 20:00~ (定員30)</p> | <p><b>めざましストレッチ20'</b><br/>😊 9:45~ (定員30)</p> <p><b>脂肪燃焼サーキット45'</b><br/>📖 10:20~ (定員25)</p> <p><b>入門ヨガ45'</b><br/>😊 11:20~ (定員30)</p> <p>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</p> <p><b>エアロ (初中級) 45'</b><br/>📖 14:00~ (定員30)</p> <p><b>ZUMBA ズンバ45'</b><br/>📖 18:45~ (定員30)</p> <p><b>ピラティス45'</b><br/>📖 19:50~ (定員30)</p> | <p>※不定期開催<br/><b>WEB申込レッスン</b><br/>😊 (日時・内容は別紙参照)</p> <p><b>ステップ (中級) 45'</b><br/>📖 11:00~ (定員23)</p> <p><b>2S トランポピクス45'</b><br/>📖 13:30~ (スポラ会員優先)</p> <p><b>ファイドウ45'</b><br/>📖 14:30~ (定員30)</p> <p><b>週替わりレッスン45'</b><br/>📖 19:15~ (別紙参照)</p> <p><b>【注意事項】</b><br/>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。</p> | <p><b>めざましストレッチ20'</b><br/>😊 9:45~ (定員30)</p> <p><b>週替わりプログラム45'</b><br/>📖 10:30~ (別紙参照)</p> <p><b>週替わりプログラム45'</b><br/>📖 14:00~ (別紙参照)</p> <p>週替わりの内容は、<br/>別紙をご覧ください。</p> <p>日曜・祝日は<br/>17:00 退館となります。</p> |           |

21:00 ジムエリア終了 21:15 退館となります