

週替わりスタジオプログラム

4 月/2026年

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

日曜日・祝日			
日付	<午前中の週替わり>		<午後の週替わり>
	9:45~10:05	10:30~11:15	14:00~14:45
5 (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	ズンバ  松井美智代/定員30
12 (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) 津田/定員23
19 (日)	 めざましストレッチ 石倉/定員30	 ステップ (初級) 石倉/定員25	ステップ (中級) 酒井/定員23
26 (日)	魚津しんきろうマラソン開催の為、休館となります		
29 (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	 ベーシックヨガ60 松井望美/定員30

 ... 初心者クラス

 ... 体力に自信がなくても安心クラス

※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。