

ニッセイ・アーク西大和 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00		10:10(5分)ジムスモ/やさしい体操			10:10(5分)ジムスモ/やさしい体操			10:00
10:30		10:30(30分)ストレッチ・小池	10:30(30分)ストレッチ・中谷	10:30(30分)ストレッチ・奥村	10:30(30分)ストレッチ・中谷	10:30(30分)ストレッチ・砂田	10:30(30分)ストレッチ・砂田	10:30
11:00		11:10(40分)オリジナルエアロ・城内	11:10(40分)ZUMBA(R)・大森	11:10(40分)オリジナルエアロ・野村		11:10(30分)コンビネーションエアロLow・城内		11:00
11:30					11:15(30分)STEP jam・中谷		11:15(40分)ヨガ・砂田	11:30
12:00			12:10(40分)コンビネーションエアロ・森本(文)	12:10(40分)ボディメイクトレーニング・野村	12:05(40分)*クラブ限定/セルフボディコンディショニング・吉田	12:00(40分)オリジナルエアロ・城内		12:00
12:30							12:20(30分)コンビネーションエアロLow・濱	12:30
13:00			13:10(40分)健康太極拳・福島	13:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	13:00(40分)健康気功法・吉田	13:00(40分)ヨガ・辻本		13:00
13:30		13:20(30分)バレエエクササイズ・中谷		13:25(40分)フラエクササイズ・大谷			13:20(30分)ストレッチ・濱	13:30
14:00		14:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	14:05(10分)ジムスモ/腰痛予防		14:00(30分)フィールピラティス・中谷	14:00(30分)ファンクショナルコンディショニング	14:10(40分)シェイプアップ・小池	14:00
14:30		14:20(30分)Fit Fun・小池		14:15(10分)ジムスモ/肩こり予防				14:30
15:00						14:45(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング		15:00
15:30		15:20(30分)ジムスモ/ボディバランスアップ・長塚	15:20(10分)ジムスモ/二の腕&バスト		15:00(40分)シンプルステップ・大森		15:10(40分)ZUMBA(R)・飯田	15:30
16:00			16:00(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング					16:00
16:30						16:30(40分)ファイトアタックBEAT		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00				17:50(10分)ジムスモ/レッグシェイプ				18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/ヒップリフト		18:15(30分)からだ元気・小池	18:35(10分)ジムスモ/背中シェイプ			18:30
19:00			18:50(10分)ジムスモ/姿勢改善					19:00
19:30		19:00(30分)ストレッチ・長塚	19:10(30分)X-CORE FIGHTING	19:05(30分)フィールピラティス・砂田	19:00(40分)ファイトアタックBEAT・小池			19:30
20:00		19:50(40分)オリジナルエアロ・野村		19:55(40分)ZUMBA(R)・大森				20:00
20:30			20:00(30分)ZUMBA(R)・飯田		20:00(30分)シェイプアップ			20:30
					20:35(10分)ジムスモ/みんなストレッチ			
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日