

ニッセイ・アーク西大和 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)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	福島	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・浅岡	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	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		11:30
					11:15(30分)STEP jam・中谷		11:15(40分)ヨガ・砂田	
								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	12:20(30分)コンビネーションエアロLow・濱	12:30
		12:15(40分)ヨガ・砂田				12:45(5分)ジムスモ/やさしい体操		
								13:00
		13:10(40分)健康太極拳	13:00(10分)ジムスモ/はじめてピラティス	13:00(40分)健康気功法	13:00(40分)ヨガ・辻本			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	
								14:00
		14:00(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善	14:05(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	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・谷本		14:10(40分)シェイプパンプ・小池	14:30
		14:20(30分)Fit Fun・小池	14:15(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め					
			14:30(40分)ヨガ・辻本	14:40(30分)ジムスモ/ボディバランスアップ・長塚			14:45(30分)ビューティプロジェクト/スマース&ヒーリング・谷本	
					15:00(40分)シンプルステップ・大森		15:10(40分)ZUMBA(R)・飯田	15:00
		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/かんたん筋トレ			15:35(40分)ヨガ・木村		15:30
								16:00
			16:00(30分)ビューティプロジェクト/スマース&ヒーリング・谷本					16:30
						16:30(40分)ファイトアタックBEAT・谷本		
								17:00
					17:50(10分)ジムスモ/足裏ほぐし			17:30
								18:00
				18:15(30分)からだ元気・小池	18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			18:30
		18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め						19:00
			18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし					19:30
		19:00(30分)ストレッチ・長塚	19:10(30分)X-CORE FIGHTING・谷本	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			
								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(30分)シェイプパンプ・谷本		20:30
			20:00(30分)ZUMBA(R)・飯田			20:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日