

ニッセイ・アーク西大和 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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・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 | 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 | | 12:20(30分)コンビネーションエアロLow・濱 | 12:00 |
| 12:30 | | 12:15(40分)ヨガ・砂田 | | | | 12:45(5分)ジムスモ/やさしい体操 | | 12:30 |
| 13:00 | | 13:10(40分)健康太極拳・福島 | 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・吉田 | 13:00(40分)ヨガ・辻本 | | 13:20(30分)ストレッチ・濱 | 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 | | | | 13:30 |
| 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 | 14:00 |
| 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 |
| 15:00 | | 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 | | | | 15:10(40分)ZUMBA(R)・飯田 | 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/かんたん筋トレ | 15:00(40分)シンプルステップ・大森 | | 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 | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 16:30(40分)ファイトアタックBEAT・谷本 | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | 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 | | | 18:00 |
| 18:30 | | 18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め | | 18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善 | | | | 18:30 |
| 19:00 | | 18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 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 | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:50(40分)オリジナルエアロ・野村 | | 19:55(40分)ZUMBA(R)・大森 | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:00(30分)ZUMBA(R)・飯田 | | | 20:00(30分)シェイプパンプ・谷本 | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ | | | 20:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |

休館日