

# ニッセイ・アーク西大和 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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・砂田       | 10:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・長塚  | 10:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・奥村 | 10:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・浅岡         | 10:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・中谷 | 10:30(30分)ストレッチ・砂田         | 10:30 |
| 11:00 |   | 11:10(40分)ヨガ・砂田          | 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/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             |                            | 13:00 |
| 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)ヨガ・濱             | 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/かんたんストレッチ     | 14:15(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め     | 14:00(30分)フィールピラティス・中谷              | 14:00(30分)ビューティプロジェクト・谷本    | 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     | 14:30(40分)ヨガ・辻本              | 14:40(30分)ビューティプロジェクト・長塚    |                                     | 14:45(40分)ヨガ・木村             |                            | 14:30 |
| 15:00 |   |                          |                              |                             | 15:00(40分)シンプルステップ・大森               |                             | 15:10(40分)ZUMBA(R)・飯田      | 15:00 |
| 15:30 |   | 15:20(30分)ビューティプロジェクト・長塚 | 15:20(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め     |                             |                                     | 15:40(30分)ボールdeリラックス・谷本     |                            | 15:30 |
| 16:00 |   |                          |                              |                             |                                     |                             |                            | 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 |   |                          |                              |                             |                                     |                             |                            | 18:00 |
| 18:30 |   | 18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め    |                              | 18:15(30分)からだ元気・小池          | 18:35(10分)ジムスモ/膝痛予防改善               |                             |                            | 18:30 |
| 19:00 |   |                          | 18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし     |                             |                                     |                             |                            | 19:00 |
| 19:30 |   | 19:00(30分)ビューティプロジェクト・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           |                             |                            | 19:30 |
| 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・谷本                |                             |                            | 20:30 |
|       |   |                          |                              |                             | 20:20(5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