

ニッセイ・アーク西大和 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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	休館日	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・中谷	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	11:15(30分)STEP jam・中谷	11:10(30分)コンビネーションエアロLow・城内	11:15(40分)ヨガ・砂田	11:00
11:30								11:30
12:00		12:10(40分)オリジナルエアロ・城内	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						12:45(5分)ジムスモ/やさしい体操		12:30
13:00		13:20(30分)バレエエクササイズ・中谷	13:10(40分)健康太極拳・福島	13:00(10分)ジムスモ/はじめてビフォーアイス 13:25(40分)フラエクササイズ・大谷	13:00(40分)健康気功法・吉田	13:00(40分)ヨガ・辻本	13:10(30分)ヨガ・濱	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ 14:20(30分)Fit Fun・小池	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)シェイプバンブ・小池	14:00
14:30			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		15:20(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		15:00(40分)シンプルステップ・大森		15:10(40分)ZUMBA(R)・飯田	15:00
15:30						15:40(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				18:15(30分)からだ元気・小池				18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		18:35(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善			18:30
19:00		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			19:00
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)シェイプバンブ・谷本			20:00
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