

2025年4月【4月1日(火)~4月30日(水)】フィットネススケジュール
 2025年4月【4月3日(木)~4月30日(水)】スイミングスケジュール

2025年3月15日更新

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					
	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	
10	10:30~11:15 ジャズ ストレッチ 谷島	10:30~11:15 リズムキック エクササイズ 蘭美		10:15~11:15 マット ピラティス 高橋	10:25~10:55 水中 ウォーキング	10:15~11:00 BCピラティス yuka		10:00~11:00 ピアノ 中級 発表会練習	10:15~11:00 BCストレッチ 仲川	10:30~11:30 【有料】 成人スクール スキタイピング	短縮 10:30~11:15 アルファ リラックス体操 橋結		10:30~12:00 【有料】 成人スクール	10:15~11:15 マット ピラティス 高橋	10:30~11:15 BCストレッチ 加藤	10:30~11:00 【バーチャル】 ボディハンブ30	10:00~11:00 【有料】 成人スクール BCピラティス	10:00~14:00 フリー利用	10:30~12:00 【有料】 成人スクール	10	
11	11:35~12:15 初級エアロ 高橋			11:05~11:35 楽しくアインスイム	11:00~12:00 【有料】 成人スクール マタニティ	11:25~12:25 上級エアロ 横田	11:15~13:15 【有料】 成人スクール	11:15~14:00 フリー利用		12:00~12:20 骨盤ストレッチ	短縮 11:45~12:35 中級エアロ 高橋	11:50~12:35 フィットネス フラ 増田	12:00~13:00 ピアノ 初級 発表会練習	11:30~14:00 フリー利用	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	11:20~11:50 レズミルズコア RUIKA			12:00~12:40 シンクロ アクア40 中嶋	11	
12		12:00~12:45 ボディ バランス45 AI		12:45~13:25 アクア40 坪井	12:45~13:15 はじめてエアロ 増田	12:45~13:15 ヘルピック ストレッチ 増田	13:30~14:10 やさしい ステップ 増田			12:30~13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	13:00~13:45 レズミルズトーン TOSHI	13:00~14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級		12:10~12:50 アクア40 幸福	12:30~13:00 レズミルズ ダンス30 YUU	12:05~12:50 オリジナル ストレッチ RIKA	13:05~13:50 オリジナル ヨガ 中川原		12:50~13:10 骨盤ストレッチ	12	
13	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME	13:00~13:30 ボディコンバット30 AI		13:00~14:00 ファンクショナル BCヨガ 張替	14:00~15:00 同好会	13:30~14:10 ヘルピック ストレッチ 増田	13:30~14:15 ヘルピック ストレッチ RIKA		14:00~15:00 成人スクール 卓球	13:30~14:00 初めて バタフライキック	14:00~14:30 ユーバウンド30 SATSUKI		13:30~13:50 お籠シェイプ 14:00~14:30 パレト YUU		13:25~14:10 オリジナル ヨガ AI	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		短縮 14:15~14:50 お楽しみ アクア40 新納(影)	13		
14	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原	14:45~15:30 ダンスエアロ 押野				14:30~15:15 マット サイエンス 増田	14:30~15:15 ボディ パンプ45 KATSU			14:30~14:50 変更		14:15~15:00 自力整体 風間		14:00~15:00 ピッケルボール 自由参加 同好会		14:15~15:00 ボディ バランス45 AI	14:15~15:00 【有料】 成人スクール コンディショニング 張替		14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(影)	14	
15	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原					15:30~16:00 レズミルズコア TOSHI					15:10~15:55 ボディ バランス45 眞部	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:15~16:00 BCヨガ 張替					15	
16	16:00~17:00 太極剣・総合太極拳 発表会練習			ジュニアスクール					ジュニアスクール					ジュニアスクール							16
17																					17
18	18:30~19:00 ボディコンバット30 YUUKI	19:15~20:00 ユーバウンド45 YUTA				短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 眞部		18:30~19:00 水スイミング育成			18:35~19:20 定員40名 ボディ パンプ45 岡	18:40~19:10 はじめてステップ 篠原			短縮 18:30~19:15 マット ピラティス 高橋	19:00~19:45 定員40名 ボディ パンプ45 KATSU					18
19	19:30~20:10 初級エアロ 篠原	20:15~20:45 レズミルズコア TOSHI				19:40~20:25 ボディ コンバット45 Ran	20:40~21:25 定員20名 レズミルズ ダンス45 Ran			20:00~21:00 同好会	19:35~20:20 ボディ アタック45 岡	19:30~20:15 ダンスエアロ 篠原		19:10~19:50 フローブ アクア40 坪井	20:00~21:00 ボディ コンバット60 YUUKI	19:30~20:15 BCヨガ AI			20:10~20:30 アクアディスクで 筋力強化＆バランス 定員20名	19	
20	20:30~21:20 上級エアロ 篠原	21:10~21:40 【バーチャル】 ボディハンブ30				20:30~21:10 ファイティング アクア40 眞家	20:50~21:20 定員20名 【バーチャル】 ボディハンブ30			21:00~22:00 フリー利用 アリーナ 1.2	20:35~21:35 上級エアロ 横田	20:35~21:20 ジャズ ストレッチ 谷島		21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2	21:00~22:30 ボディ コンバット60 YUUKI	21:20~21:50 レズミルズグリット ※注 KATSU					20
21				21:00~22:30 フリー利用					21:00~22:00 発表会 練習 アリーナ 3.4			21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2	21:00~22:30 ピッケル ボール アリーナ 3.4				21:00~22:30 フリー利用			21
22									22:00~22:30 フリー利用												22

★アリーナフリー利用について...アリーナフリー利用の時間は、アリーナ内空きスペースにて、ストレッチ、自重トレーニング、体操、卓球、ソフトバレー、バドミントン、バスケットボールなどができます。ご利用の際は、周りの方に注意しながら場所を譲り合ってください。

利用開始時間から入場可能です。利用終了時間までには道具などの片付けを終了し、ご退席をお願いします。皆様のご協力をお願いいたします。

●アリーナご利用の際は、アリーナ前掲示板のスケジュール表、利用上の案内をご確認いただき、決められた場所でのご利用をお願いいたします。

●第1スタジオは定員50名、第2スタジオは定員40名、レズミルズバーチャルクラスは定員20名、ユーバウンドは定員23名、ステップ台を使用するクラスは各スタジオ定員40名

●WEBマークのあるクラスはWEB予約対象クラスです。WEB予約で空きがある場合は、レッスン開始5分前に整理券を貼り出します。

●全てのクラスにて整理券が必要です。(アリーナ・レズミルズグリット・WEB予約対象レッスンは除く)整理券は、クラス開始40分前より各スタジオ前に貼り出します。お好きな立ち位置の番号をお取りください。

●スイミング・骨盤ストレッチクラスは定員18名、アクアディスクで筋力強化＆バランスクラスは定員20名となります。参加には整理券が必要となります。整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、クラス開始40分前よりプールカウンターにて配布いたします。

●スイミング有料クラス「成人シンクロ」は月会費3,300円(税込)でご登録が出来ます。また1,100円(税込)/1回、で体験も出来ます。

●クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度はクラスの名称通りとなります。

※レズミルズバーチャルクラスは、安全管理上、参加者が1名の場合はクラスを休講とさせていただきます。予めご了承ください。

注:レズミルズグリットは1回550円の料金が発生致します。参加希望の方は、参加前にフロントにて料金をお支払い頂き、レシートを持ってスタジオにお越しください。

レッスンを初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス

2025年4月【4月1日(火)~4月30日(水)】フィットネススケジュール
 2025年4月【4月3日(木)~4月30日(水)】スイミングスケジュール

2025年3月15日更新

	金曜日					土曜日					日曜日					
	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング	
10	短縮 10:30~11:15 健康体操 神原	10:15~11:15 【有料】 成人スクール フラダンス			10:30~11:10 初級エアロ RUJKA	短縮 10:30~11:15 Zone45 MAIKO	短縮 10:30~11:15 ジャズ ストレッチ 谷島		ジュニア スクール		定員40名 10:30~11:25 ボディ パンプ45 YUUKI	定員40名 10:30~11:10 やさしいステップ 後藤(麻) WEB	10:00~10:30 水球			
11	11:35~12:20 入門 太極拳 神原			11:30~12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制	11:05~11:35 グローブ ウォーキング	11:35~12:35 マット ピラティス MAIKO WEB					11:35~12:35 ボディ アタック60 KATSU WEB	11:30~12:10 初級エアロ 後藤(麻) WEB				
12	12:40~13:25 ボディケア 押野	12:40~13:40 【有料】 成人スクール 太極剣			12:10~12:50 アクア40 松田	定員20名 12:30~13:00 【バーチャル】 ボディパンプ30					定員40名 12:50~13:35 ボディ ステップ45 KATSU	12:40~13:25 楽しい フラシエイブ ユキ WEB			12:40~13:00 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	
13	13:50~14:40 中級エアロ 篠原 WEB	14:00~14:45 BCピラティス AI		13:00~15:00 ビッケルボール 自由参加	13:45~14:15 楽しくビーチボール バレークラス	13:15~14:00 レズミルズ ダンス45 YUU				13:30~14:30 ビッケルボール 自由参加	短縮 14:05~14:50 ボディ バランス45 菌部	13:45~14:15 優しいヨガ ユキ			13:15~13:55 アクア40 堀内	
14	定員40名 15:00~15:50 ステップ50 篠原	15:00~15:30 ボディコンバット30 AI			14:00~15:00 同好会	定員23名 14:30~15:00 ユーバウンド30 YUTA WEB				14:30~ 19:00	15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門	15:10~15:40 レズミルズ ダンス30 菌部	15:00~15:45 ボディケア 押野 WEB			
15						15:20~16:05 オリジナル ヨガ 中川原				フリー 利用	16:00~17:00 フラメンコ 発表会練習	16:00~16:45 ヨガ TOMOMI	16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB			
16						定員40名 16:25~17:25 ボディ パンプ60 YUUKI						17:00~17:30 レズミルズグリット ※注 KATSU	17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制			
17						17:45~18:30 ボディ コンバット45 YUUKI						18:10~18:50 アクア40 宮澤				
18	短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka										19:00~20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2	19:15~20:00 パレトン YUU				
19	定員23名 19:15~20:00 ユーバウンド45 SATSUKI	20:00~21:00 ピアノ 中上級 発表会練習									20:00~20:30 フリー利用					
20	定員40名 20:15~21:15 ボディ ステップ60 TOSHI	20:15~21:00 キャンドル ナイトヨガ YUU			20:30~21:30 同好会											
21	21:30~22:00 レズミルズコア TOSHI			21:00~ 22:30 フリー利用												
22																
エアロ・アクア (初級~初中級)					エアロ・アクア (中級~中上級)					エアロ (上級)					格闘技系	
ヨガ・ピラティス					コンディショニング					有料レッスン					ウォーキング	
同好会					ダンス系					筋コンディショニング系					泳法クラス	

◆営業時間◆
 平日 7:00~23:00
 土曜日 7:00~22:00
 日曜日・祝日 7:00~20:00
 (※運動施設は、閉館時間30分前までご利用いただけます。)
 ※2025年4月21日(月)休館日

モバイルサービス



プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。