

2025年3月【3月1日(土)~3月31日(月)】フィットネススケジュール

2025年3月【3月1日(土)~3月28日(金)】スイミングスケジュール ※3月29日(土)~4月2日(水)は特別スケジュールとなります

2025年2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	定員20名 11:00~11:30 【バーチャル】 レズミルズコア		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ストレッチ 仲川		短縮 10:30~11:15 アルファ リラックス体操 橋詰		10:30~12:00 【有料】 成人スクール 高橋	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	定員20名 10:30~11:00 【バーチャル】 ボディパンプ30	【有料】 成人スクール BCピラティス	10:00~ 14:00	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			11:45~12:45 バランス コンディショニング 張替	11:05~11:35 楽しくフィンスイム	11:25~12:25 【有料】 成人スクール 横田	11:15~13:15 【有料】 成人スクール		11:15~ 14:00		11:45~12:35 中級エアロ 高橋	短縮 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田	ピアノ 初級・中級	11:30~ 14:00	変更 12:10~12:50 アクア40 幸福	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	11:20~11:50 レズミルズコア RUIKA		フリー利用	シンクロ 成人スクール	11	
12	12:00~12:45 ボディ バランス45 AI	WEB			11:00~12:00 【有料】 成人スクール マタニティ			フリー利用		12:00~12:20 骨盤ストレッチ 中嶋	12:30~13:10 ウォーキング アクア40	12:10~12:35 【変更】 高橋	13:00~13:45 レズミルズトーン TOSHI	フリー利用	12:10~12:50 アクア40 幸福	12:05~12:50 ベルビック ストレッチ RIKA	12:05~12:50 ベルビック ストレッチ RIKA		フリー利用	アクア40 中嶋	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	12:45~13:25 アクア40 坪井	12:45~13:15 はじめてエアロ 増田	13:30~14:15 やさしい ステップ 増田	13:30~14:15 ベルビック ストレッチ RIKA	フリー利用	13:30~14:00 初めて平泳ぎキック 中嶋	13:00~13:45 レズミルズトーン TOSHI	13:00~13:45 サルササイズ 富山	【有料】 成人スクール	フリー利用	13:30~13:50 お腹シェイプ YUU	13:05~13:50 オリジナル ヨガ 中川原	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		フリー利用	骨盤ストレッチ	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			14:00~15:00 同好会	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		14:00~15:00 成人スクール 卓球		14:00~14:30 ユーバウンド30 SATSUKI	短縮 14:15~15:00 自力整体 風間	ピアノ 中上級	14:00~15:00 ビックルボール 自由参加	13:00~14:00 同好会	14:15~15:00 ボディ バランス45 AI		短縮 14:15~15:00 バランス コンディショニング 張替	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新船(艇)	14		
15	短縮 15:15~18:00 武術 太極拳 神原					15:30~16:00 レズミルズコア TOSHI	変更				15:10~15:55 ボディ バランス45 菌部	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				ジュニアスクール				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	18:00~18:45 リラックス 整体 田川			短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 菌部			18:30~19:00 Jスイミング育成			定員40名 18:35~19:20 ボディ パンプ45 岡	定員40名 18:40~19:10 はじめてステップ 藤原			19:10~19:50 グローブ アクア40 坪井	短縮 18:30~19:15 マット ピラティス 高橋	定員40名 19:00~19:45 ボディ パンプ45 KATSU					18
19	19:30~20:10 初級エアロ 藤原	定員23名 19:15~20:00 ユーバウンド45 YUTA			20:00~21:00 同好会	定員40名 19:40~20:25 ボディ パンプ45 岡	変更				19:35~20:20 ボディ アタック45 岡	短縮 19:30~20:15 ダンスエアロ 藤原	WEB		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 藤原	20:15~20:45 レズミルズコア TOSHI			20:30~21:10 ファイティング アクア40 眞家	20:40~21:25 ボディ ステップ45 岡	定員20名 20:50~21:20 【バーチャル】 レズミルズダンス30	変更			20:35~21:35 上級エアロ 横田	短縮 20:35~21:20 ジャズ ストレッチ 谷島		21:00~ 22:30	21:20~21:50 レズミルズグリット ※注 KATSU	定員20名 20:40~21:10 【バーチャル】 ボディパンプ30					20	
21		21:10~21:40 【バーチャル】 ボディパンプ30		21:00~ 22:30				フリー利用						フリー利用 アリーナ 1.2	21:00~ 22:30				フリー利用		21	
22				フリー利用				フリー利用						ピックル ボール アリーナ 3.4					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、ご退出をお願いします。皆様のご協力をお願いします。

- 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。

 レッスンが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3月【3月1日(土)~3月31日(月)】フィットネススケジュール


2025年3月【3月1日(土)~3月28日(金)】スイミングスケジュール ※3月29日(土)~4月2日(水)は特別スケジュールとなります

2025年2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 RUIKA		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			10		
11	11:35~12:20 入門 太極拳 神原	11:30~12:30 アロハ シェイブ 同好会 ※登録制			11:05~11:35 グループ ウォーキング	11:35~12:35 マット ピラティス MAIKO WEB				11:30~12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	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					11	
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				11:30~12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	12:40~13:25 楽しい フラシェイブ 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		12	
13	13:50~14:40 中級エアロ 篠原 WEB	14:00~14:45 コンディショニング ピラティス		13:00~15:00 ビッケルボール 自由参加	13:00~13:30 楽しくフリスビー 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			定員40名 12:50~13:35 ボディ ステップ45 KATSU			13:15~13:55 アクア40 堀内		13		
14	定員40名 15:00~15:50 ステップ50 篠原	AI 15:00~15:30 ボディコンバット30		ジュニアスクール	14:00~15:00 同好会	定員23名 14:30~15:00 ユーバウンド30 YUTA WEB	14:00~15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門	フリー利用			短縮 14:05~14:50 ボディ バランス45 園部	13:45~14:15 優しいヨガ ユキ					14	
15						14:00~15:00 同好会	15:20~16:05 オリジナル ヨガ 中川原			15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 中級		15:10~15:40 レズミルズ ダンス30 園部	15:00~15:45 ボディリセット 押野 WEB					15
16							定員40名 16:25~17:25 ボディ パンプ60 YUUKI					16:00~16:45 ヨガ TOMOMI	16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB					16
17							17:45~18:30 ボディ コンバット45 YUUKI 変更					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
18	短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka											18:10~18:50 アクア40 宮澤						18
19	定員23名 19:15~20:00 ユーバウンド45 SATSUKI	19:15~20:00 バレー YUU									19:00~20:00 フリー 利用 アリーナ 1. 2	19:30~20:30 同好会						19
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					20:00~20:30 フリー利用							20
21	21:30~22:00 レズミルズコア TOSHI				21:00~ 22:30 フリー利用													21
22																		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3月17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。