

2026年4月【4月1日(水)~4月30日(木)】フィットネススケジュール

2026年4月【4月3日(金)~4月30日(木)】スイミングスケジュール ※4月1日(水)、2日(木)は特別スケジュールとなります。

2026年3月23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 ダンス ストレッチ 谷島	10:30~11:15 リズムキック エクササイズ 簡美		10:15~11:15 マント ピラティス 高橋	10:25~10:55 お楽しみ ウォーキング	10:20~11:00 ボチコンバット30 SATOSHI	10:15~11:00 BCピラティス yuka		10:15~11:00 BCストレッチ 仲川	10:30~11:30 【有料】 成人スクール スキューバダイビング	短縮 10:30~11:15 アロフト リラックス体操 橋詰	10:30~11:15 レズミルズ ダンス45 Ran	10:30~12:00 【有料】 成人スクール	10:15~11:15 マント ピラティス 高橋	10:30~11:15 BCストレッチ 加藤	10:30~11:00 ボチコンバット30 花	9:30~9:50 【有料】 筋力リリース スクール	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
11	11:35~12:15 初級エアロ 高橋	12:00~12:45 ボチ バランス45 AI		11:45~12:45 バランス コンディショニング 張替	11:05~11:35 楽しみフィジィ 11:00~12:00 【有料】 成人スクール マナー	11:15~11:35 上級エアロ 横田 WEB	11:15~13:15 【有料】 成人スクール	11:15~14:00 フリー利用	11:15~14:00 フリー利用	短縮 11:45~12:35 中級エアロ 高橋 WEB	11:50~12:35 フィットネス フラ 増田	12:00~13:00 ピアノ 発表会練習	11:30~13:30 フリー利用	12:10~12:50 アクア40 高橋	12:05~12:50 ラテシアロ 増田 WEB	12:05~12:50 西岡	4月3日曜 4月2日 4月9日は バーチャル ボチコンバット となります。	フリー利用	12:00~12:40 アクア40 中橋	12:50~13:10 青盤ストレッチ
12	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME	13:00~13:30 ボチコンバット30 AI		13:00~14:00 ファンクショナル BC3ガ 張替	12:45~13:25 アクア40 陣野	12:45~13:15 はじめてエアロ WEB 増田	13:30~14:15 バレー ハレエ	13:30~14:15 バレー ハレエ	13:30~14:15 バレー ハレエ	短縮 12:00~12:20 青盤ストレッチ	12:30~13:10 ウォーキング アツタ40 中橋	13:00~13:45 ボチ コンバット45 花	13:00~14:30 【有料】 成人スクール	12:05~12:50 アクア40 高橋	13:30~13:50 下半身シェイプ YU	13:15~14:00 バレット ヨゴ	13:05~14:05 オリジナル 中川原	13:30~14:45 【有料】 成人スクール	フリー利用	12:50~13:10 青盤ストレッチ
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原	14:00~14:30 ピクブル 自由参加		14:00~15:00 同好会	14:00~15:00 同好会	14:30~15:15 マント サイエンス WEB 増田	14:45~15:15 ユーバウンド30 SATSUKI	14:00~15:00 成人スクール 卓球	14:00~15:00 成人スクール 卓球	短縮 14:00~14:45 ボチ コンバット45 YUKKI	14:15~15:00 自力整体 風間	14:15~15:00 自力整体 風間	13:30~15:00 ピクブル 自由参加	14:00~14:30 ピクブル 自由参加	14:15~15:00 バレット ヨゴ	14:15~15:00 バレット ヨゴ	14:15~15:00 バレット ヨゴ	14:15~15:00 バレット ヨゴ	14:15~15:00 バレット ヨゴ	14:15~15:00 バレット ヨゴ
14	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原	15:30~16:30 ピクブル 自由参加		15:30~16:30 ピクブル 自由参加	15:30~16:15 ボチ コンバット45 山本	15:30~16:15 ボチ コンバット45 山本	15:30~16:15 ボチ コンバット45 山本	15:30~16:15 ボチ コンバット45 山本	15:30~16:15 ボチ コンバット45 山本	短縮 15:10~15:55 ボチ コンバット45 高橋	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	13:00~14:00 同好会	15:15~16:00 BC3ガ 張替	16:00~16:30 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加
15	短縮 16:00~17:00 発表会練習	16:30~17:05 ピクブル 自由参加		16:30~17:05 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	短縮 17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	13:30~15:00 ピクブル 自由参加	16:00~16:30 ピクブル 自由参加	16:40~17:10 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加	17:20~17:50 ピクブル 自由参加
16	短縮 18:30~19:00 ボチコンバット30 YUKKI	18:15~20:00 定員23名 ユーバウンド45 安部 WEB		18:15~20:00 定員23名 ユーバウンド45 安部 WEB	18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	18:30~19:00 Jスイミング育成	18:30~19:00 Jスイミング育成	18:30~19:00 Jスイミング育成	短縮 18:35~19:20 ボチ コンバット45 同	18:40~19:10 はじめてエアロ 藤原	18:40~19:10 はじめてエアロ 藤原	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋
17	短縮 19:30~20:10 やさしいステップ 藤原	20:15~20:45 レズミルズ TOSHI		20:15~20:45 レズミルズ TOSHI	19:40~20:25 ボチ コンバット45 Ran	19:35~20:20 ヨゴ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨゴ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨゴ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨゴ 後藤(美)	短縮 19:35~20:20 ボチ コンバット45 同	19:30~20:15 ダンスエアロ 高橋 WEB	19:30~20:15 ダンスエアロ 高橋 WEB	19:10~19:50 グループ アクア40 橋本	19:05~19:50 選替クラス45 SATOMI	19:30~20:15 BC3ガ AI	20:10~21:10 ボチ コンバット60 SATOMI	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部
18	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 藤原	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI
19	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 藤原	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI
20	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 藤原	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI
21	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 藤原	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI
22	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 藤原	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	20:40~21:25 ボチ コンバット45 後藤(美)	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	20:35~21:35 ボチ コンバット45 谷島	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI	21:25~21:55 レズミルズ TOSHI

*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、バスケボールなどができます。ご利用の際は、順列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・レズミルズグリッド・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)で登録が出来ます。また1,100円(税込)で登録が出来ます。また1,100円/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。

※レッスン中は携帯電話の電源をお切りいただくか、マナーモードにした上での参加をよろしくお願いいたします。

レッスンの初めての方や体力に自信がない方もご参加頂けるクラス


2026年4月【4月1日(水)~4月30日(木)】フィットネススケジュール

2026年4月【4月3日(金)~4月30日(木)】スイミングスケジュール ※4月1日(水)、2日(木)は特別スケジュールとなります。

2026年3月23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				短縮 10:30~11:15 12:40 有酸素&ストレッチ ユキ	短縮 10:30~11:15 ダンス ストレッチ 谷島				10:15~11:15 ボディ ジャム60 花	定員40名 10:30~11:10 やさしいステップ 後藤(南) 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	ピアノ 発表会練習		11:05~11:35 グローブ ウォーキング	11:30~12:30 マット ピラティス ユキ WEB			ジュニア アスクール		11:35~12:35 ボディ コンバット60 YUUKI WEB	11:30~12:10 初級エアロ 後藤(南) WEB				11
12	12:40~13:25 ボディコア 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						12:25~12:40 フラダンス入門基礎 ゆったり フラダンス ユキ	12:25~12:40 ゆったり フラダンス ユキ	12:40~13:00 アクアデスクで 筋力強化&バランス 定員20名			12
13	13:50~14:40 中級エアロ 種原 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	13:15~13:35 アクアデスクで 筋力強化&バランス 定員20名 14:00~14:30 楽しくビーチボール ハレークラス	13:15~14:00 レスミルズ ダンス45 YUU				13:30~14:30 ビッケルボール 自由参加	14:05~14:50 ボディ バランス45 種原	13:40~14:10 優しいヨガ ユキ	12:40~13:00 アクアデスクで 筋力強化&バランス 定員20名			13
14	定員40名 15:00~15:50 ステップ50 種原	15:00~15:30 ボディコンバット30 AI			14:00~15:00 同好会	短縮 15:20~16:05 オリジナル ヨガ 中川原			14:30~19:00 フリー 利用	15:00~15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門	15:10~15:40 ボディコア ダンス30 種原	15:00~15:45 ボディコア 押野 WEB	13:15~13:35 アクア40 富田			14
15		16:00~16:30 ビッケルボール 自由参加				短縮 16:00~17:00 フラメンコ 発表会練習				16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB	16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB	17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制	4/1~ 11:45整理券配布			15
16		16:45~17:10 ビッケルボール 自由参加		ジュニア アスクール		定員40名 16:25~17:25 ボディ ハンパ60 SATOSHI				17:00~17:45 ビッケルボール 自由参加	17:00~17:45 ブロックストレッチ 押野					16
17		17:30~17:50 ビッケルボール 自由参加				17:45~18:30 ボディ コンバット45 山本				17:50~18:30 ビッケルボール 自由参加	18:10~18:50 アクア40 幸福					17
18	定員40名 18:45~19:30 ボディステップ45 TOSHI	19:15~20:00 バレトン YUU				18:45~19:30 リラックスヨガ CHEMI				18:35~19:05 ビッケルボール初級 自由参加						18
19	19:45~20:45 ボディ アタック60 TOSHI	20:15~21:00 キャンドル ナイトヨガ YUU	ピアノ 発表会練習						19:00~20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 3.4	19:30~20:30 同好会						19
20	21:00~21:45 ユーバウンド45 SATSUMI			21:00~ 22:30 フリー利用					20:00~20:30 フリー利用							20
21						◆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。)										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	

モバイルサービス



プログラム情報や代行情報を
ご確認ください。

※2026年4月20日(月) 休館日