

2021年3月【3月1日(月)～3月31日(水)】 フィットネススケジュール 2021年3月【3月1日(月)～3月28日(日)】 スイミングスケジュール

※ スイミングスケジュール3月29日(月)～4月1日(木)は特別スケジュールとなります。

2021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	短縮 10:30～11:15 ダンスエアロ maki	卓球 フリー 利用		短縮 10:30～11:15 マット ピラティス 高橋 定員50名	10:25～10:55 グローブ ウォーキング	短縮 10:30～11:15 バランス コンディショニング ピラティス 仲川	短縮 10:30～11:15 ラテン エアロ 富山		10:00～14:00 アリーナ①② ソフトバレー ボール 貸切利用	10:30～11:30 【有料】 成人スクール スキンダイビング 11:30～12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	短縮 10:30～11:15 アルファ リラックス体操 橋詰	卓球 フリー 利用	10:20～11:30 【有料】 成人スクール BCスクール	短縮 10:30～11:15 ロー50 高橋 定員50名	10:25～10:55 水中 ウォーキング	短縮 10:30～11:15 オリジナル エアロ maki	10:30～11:00 ボディバンプ30 佐藤	10:00～14:00 アリーナ①② ソフトバレー ボール 貸切利用	10:30～11:30 【有料】 成人スクール シンクロ	10			
11	短縮 11:35～12:20 サーキットロー maki		短縮 11:45～12:30 バランス コンディショニング 張替 定員50名		短縮 11:45～12:30 バランス コンディショニング 張替 定員50名		短縮 11:40～12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 成人スクール バレエ	変更	11:25～11:55 面かぶりクロール 12:00～12:20 骨盤ストレッチ 12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	短縮 11:50～12:35 フィットネス フラ 増田			短縮 11:45～12:30 マット ピラティス 高橋 定員50名	11:20～11:50 はじめてエアロ 増田	12:10～12:40 はじめて ステップ 増田					11		
12	短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME		短縮 13:00～13:45 ファンクショナル BCヨガ 張替 定員50名		短縮 13:00～13:45 ファンクショナル BCヨガ 張替 定員50名	12:45～13:25 アクア40 坪井	13:00～13:40 やさしい ステップ 増田		14:00～15:00 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用		13:00～13:45 ボディ バンプ45 小倉		短縮 13:10～13:55 サルササイズ 富山		13:00～15:00 アリーナ ①②③④ フリー利用 または 貸切利用	13:30～13:50 下半身シェイブ 14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス 13:00～14:00 同好会	短縮 12:40～13:25 ZUMBA SANA		短縮 13:00～13:45 オリジナル ヨガ 中川原	10:00～14:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用	12:00～12:40 アクア40 中嶋 12:50～13:10 骨盤ストレッチ	12	
13	短縮 14:10～14:55 健康体操 神原					14:00～15:00 同好会	14:00～14:45 ボディ バンプ45 小倉	13:30～14:15 ボディ バランス45 RIKA	10:00～15:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用		14:05～14:50 ボディ ステップ45 来栖		短縮 14:15～15:00 自力整体 風間							13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	短縮 14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替 定員50名	14:10～14:50 お楽しみ アクア40 富田	13
14	短縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原			ジュニア スクール		15:10～15:55 ボディ アタック45 小倉	15:40～16:10 【バーチャル】 ボディコンバット30		ジュニア スクール		15:10～15:55 ボディ バランス45 園部	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	ジュニア スクール		15:10～16:00 ファンクショナル BCヨガ 張替					変更	15		
16																							16
17																							17
18	18:30～19:00 ボディ バンプ30 重松						短縮 18:25～19:10 スリムヨガ 園部	定員8名 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA				18:30～19:15 シバム45 KOTONE		18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原				19:10～19:50 グループ アクア40 坪井	短縮 18:30～19:15 マット ピラティス 高橋	19:00～19:45 ボディ ステップ45 渡部			18
19	19:30～20:10 ラテンエアロ 篠原	19:20～19:50 C X W O R X 重松				19:45～20:30 ボディ ステップ45 来栖	19:50～20:20 【バーチャル】 ボディコンバット30	変更		19:30～19:50 お腹シェイブ	WEB予約 19:40～20:25 オリジナル エアロ 横田	短縮 19:30～20:15 ダンスエアロ 篠原				20:00～20:45 ボディ コンバット45 大内	20:10～20:40 【バーチャル】 シバム30	NEW	20:00～22:30 アリーナ ①② フリー利用 または 貸切利用		19		
20	短縮 20:30～21:15 ロー60 篠原	20:10～20:40 ユーバウンド 30 渡部		20:00～22:30 アリーナ①③ フリー利用 または 貸切利用	20:30～21:10 サーキット アクア40 島添	20:50～21:35 シバム45 KOTONE	20:40～21:10 【バーチャル】 レズミルズコア30	NEW	20:00～22:30 アリーナ①② バドミントン 利用	20:00～21:00 同好会	20:45～21:30 ボディ バランス45 園部	短縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島			21:05～21:50 ボディ バンプ45 坂場						20		
21		21:00～21:45 バランスコンディ ショニング ピラティス 福田		20:00～22:30 アリーナ②④ バスケット利用					20:00～22:30 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用			【有料】 成人スクール ジャズダンス									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） 有料レッスン 筋コンディショニング系						格闘技系 ウォーキング 泳法クラス					

注1 有料クラス1回1,100円(税込)の参加費が発生致します。

★WEB予約対象クラスについて・・・予約はクラス開始20分前までです。予約をされていないお客様は、クラスにはご参加いただけません。予めご了承ください。

予約方法はWEB、直接、電話申し込みが可能です。予約方法については、別紙案内をご確認ください。※予約方法により受付開始時間が異なります。

●第1スタジオは定員30名、第2スタジオは定員23名、レズミルズバーチャルクラスは定員10名、アリーナは定員50名となります。入場には整理券が必要となりますので、整理券を受け取りクラスにご参加ください。

整理券は、朝一のクラスは午前10時よりメインフロントにて、それ以外のクラスはクラス開始40分前よりトレーニングジムにて配布いたします。

●新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避け、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます(対象クラス…『短縮』表記)※有料クラスは除きます。

●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。 ●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。

※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