

	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60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 スキンスクイーズ 橋詰 11:30~12:30 【有料】 成人スクール マナティ	短縮 10:30~11:15 アルファ リラクセス体操 橋詰	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60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 ボディハンブ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		WEB予約 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			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60名		11:40~12:10 週替わりクラス	11:20~11:50 はじめてエアロ 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60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	13:30~14:15 ボディ バランス45 RIKA		14:00~15:00 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用	12:30~13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	短縮 13:00~13:45 ボディ ハンブ45 小倉		短縮 13:00~13:55 サルササイズ 富山		12:10~12:50 アクア40 福田	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 ハンブ45 坂場	14:35~15:20 マット サイエンス 増田		10:00~15:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用	NEW 14:30~15:00 楽しく フィンスイム	短縮 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		13:00~15:00 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	短縮 14:00~14:45 楽しくビーチボール バレークラス 13:00~14:00 同好会		【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60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						15:10~15:55 ボディ コンバット45 坂場															14
15																						15
16																						16
17																						17
18	変更 18:30~19:00 ボディ ハンブ30 大内					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 園部			短縮 18:40~19:10 はじめてエアロ 藤原	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		変更 19:20~19:50 ボディ コンバット30 大内									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 藤原	19:10~19:50 グローブ アクア40 坪井						19	
20	短縮 20:30~21:15 ロー60 藤原		20:00~22:30 アリーナ①③ サーキット または 貸切利用	20:30~21:10 サーキット アクア40 島添		19:45~20:30 ボディ ステップ45 来栖			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			20:00~20:45 ボディ コンバット45 大内				20:00~22:30 アリーナ ①② フリー利用 または 貸切利用		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			20:50~21:35 週替わり レズミルズ			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			21:05~21:50 ボディ ハンブ45 坂場						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

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40名、第2スタジオは定員30名、ユーパウンドは23名、レズミルズパーチャルクラスは定員10名、アリーナは定員60名となります。

入場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。

※レズミルズパーチャルクラスは、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

※週替わりクラスについては、ホームページ、館内掲示物、別紙のご案内をご確認ください。
 火曜日 第1スタジオ 20:50~21:35
 木曜日 第1スタジオ 11:40~12:10