

2021年7月【7月 1日(木)～7月31日(土)】フィットネススケジュール

2021年7月【6月25日(金)～7月22日(木)】スイミングスケジュール ※7月23日(金)～7月26日(月)は特別スケジュールとなります。

2021年6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 スキンダイビング 11:30～12:30 【有料】 成人スクール マナーティ | 短縮 10:30～11:15 アルファ リラックス体操 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 マット ピラティス 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 パンプ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 | | | |
| 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60名 | | WEB予約 11:40～12:25 オリジナル エアロ 横田 | 11:30～13:00 【有料】 成人スクール | | | 短縮 11:45～12:30 ロ-50 高橋 | 短縮 11:50～12:35 フィットネス フラ 増田 | | | 変更 11:40～12:10 ボディ コンバット30 渡部 | 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 | | 10:00～14:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用 | | 11 | | | | |
| 12 | 短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME | | | 短縮 13:00～13:45 ファンクショナル BC3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③④ 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 パンプ45 小倉 | 短縮 13:10～13:55 サルササイズ 富山 | | 12:00～15:00 アリーナ ①②③④ フリー利用 または 貸切利用 | 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 | 13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊 | 10:00～14:00 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 パンプ45 坂場 | 14:35～15:20 マット サイエンス 増田 | | | 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 | | | | 13:30～13:50 おしりシェイブ | 短縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA | | | | | 13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊 | 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 コンバット45 坂場 | | | 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 | | | 14:00～14:30 楽しくピーチボール ハレークラス | 短縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA | | | | | | | 14 | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制 | | | | | | | | 15 |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30～19:15 シバム45 園部 | 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 ユーバウンド45 渡部 | | | | | 16 |
| 17 | 18:30～19:00 ボディ パンプ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 | | | | | 19:30～20:00 初めて バタフライキック 20:00～21:00 同好会 | 短縮 19:30～20:15 ダンスエアロ 篠原 | | | 19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井 | 短縮 20:00～20:45 ボディ コンバット45 大内 | | | | | | | 17 |
| 18 | 19:30～20:10 ラテンエアロ 篠原 | | | | 19:45～20:30 ボディ ステップ45 来栖 | 20:30～21:10 サーキット アクア40 島添 | | | | 20:00～22:30 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用 | 短縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島 | | | 20:00～22:30 アリーナ ①② フリー利用 または 貸切利用 | | | | | | | | 18 | | |
| 19 | 短縮 20:30～21:15 ロー60 篠原 | | | | 20:50～21:35 ボディ ジャム45 JOJI | | | | | | | | | 21:00～21:45 バランス コンディショニング ピラティス 福田 | | | | | | | | 19 | | |
| 20 | 21:00～21:45 バランス コンディショニング ピラティス 福田 | | | | | | | | | | | | | | 21:05～21:50 ボディ パンプ45 坂場 | | | | | | | 20 | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。

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

★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、ユーバウンドは定員25名、レズミズバ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。