

2021年10月【10月 1日(金)～10月31日(日)】フィットネススケジュール
 2021年10月【 9月29日(水)～10月26日(火)】スイミングスケジュール

2021年9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 10:00～15:00		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ндаイビング 高橋	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 JOY JOY 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	短縮 11:50～12:35 フィットネス フラ 増田			短縮 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							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 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	12:00～12:20 骨盤ストレッチ 定員18名	短縮 12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	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		12:10～12:50 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 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 定員18名	12	
13	短縮 14:10～14:55 健康体操 神原			短縮 14:10～14:55 ファンクショナル BCヨガ 張替 定員60名	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		10:00～15:00 アリーナ③④ フリー利用 または 貸切利用	14:30～15:00 面かぶりクローラー	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 お腹シェイプ	短縮 14:00～14:30 楽しくピーチボール バレークラス	短縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA					14:10～14:50 アクア40 新納(影)	14
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					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 ファンクショナル BCヨガ 張替								15
15																							16
16																							17
17																							18
18	短縮 18:30～19:00 ボディ パンプ30 大内					短縮 18:25～19:10 スリムヨガ 菌部	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 菌部	17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制			短縮 18:30～19:15 マット ピラティス 高橋							18	
19	短縮 19:30～20:10 ラテンエアロ 篠原	19:20～19:50 ボディ コンバット30 大内				19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉				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			短縮 19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井	19:00～19:45 ユーバウンド45 渡部							19	
20	短縮 20:30～21:15 ロー60 篠原		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 ボディ ジャム45 JOJI		20:00～22:30 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用		20:45～21:30 ボディ バランス45 菌部	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	20:05～20:50 ボディ ステップ45 来栖				20:00～22:30 アリーナ ①② フリー利用 または 貸切利用			20	
21			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			21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:05～21:50 ボディ パンプ45 坂場								21	
22																						22	

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。

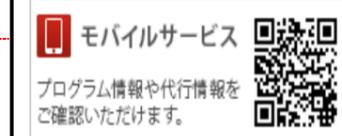
レッススが初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス

- 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、レズミル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。
 - スイミング・骨盤ストレッチクラスは定員18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。
 - 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。

2021年10月【10月 1日(金)～10月31日(日)】フィットネススケジュール
 2021年10月【 9月29日(水)～10月26日(火)】スイミングスケジュール

2021年9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 やさしい エアロ SANA 定員60名	10:25～10:55 水中 ウォーキング	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		10:30～11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30～11:10 やさしい ステップ 後藤(麻)			10
11	短縮 11:35～12:20 入門 太極拳 神原	11:30～12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制		短縮 11:30～12:15 ロー50 SANA 定員60名		短縮 11:50～12:35 マット ピラティス MAIKO				11:20～11:40 下半身シェイプ	11:35～12:20 ボディ コンバット45 坂場	11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)			11
12	短縮 12:40～13:25 フラ シェイプ50 佐々木	定員8名 12:45～13:45 エアリアル ヨガ SANA 注1		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					11:50～12:20 初めて平泳ぎキック	短縮 12:40～13:25 アロハ シェイプ60 佐々木	12:45～13:30 ユーバウンド45 渡部			12
13	短縮 13:50～14:35 ステップ50 篠原	14:00～14:30 【バーチャル】 レズミルズコア	14:15～15:25 【有料】 成人スクール BCスクール	13:00～13:30 楽しく フィンスイム	13:45～14:15 楽しくビーチボール バレークラス			13:30～17:00 アリーナ①② フリー利用 または 貸切利用			14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木	短縮 14:05～14:50 ボディ バランス45 園部			13
14	短縮 15:00～15:45 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 ボディステップ30 渡部		14:20～14:40 かなづちさん 同好会	14:00～15:00 同好会	短縮 14:15～15:00 オリジナル エアロ maki				13:30～17:00 アリーナ③④ 卓球フリー 利用	短縮 15:00～15:45 ボディ アタック45 小倉	15:10～15:40 シバム30 園部			14
15						短縮 15:35～16:20 オリジナル ヨガ 中川原					16:05～16:35 レズミルズコア 小倉				15
16						短縮 16:40～17:25 ボディ パンプ45 坂場									16
17						17:45～18:30 ボディ コンバット45 渡部									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 谷島				18
19	19:20～20:05 ボディ アタック45 小倉	短縮 19:15～20:00 リラックス 整体 田川									19:30～20:30 同好会				19
20	20:25～21:10 ボディ コンバット45 渡部				20:30～21:30 同好会										20
21	21:30～22:00 レズミルズコア 小倉														21
22															22
					◆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。) ※10月の休館日は18日(月)です。										
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)					
ヨガ・ピラティス					コンディショニング					有料レッスン					
同好会					ダンス系					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					



◆現在コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えておりますので、しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。