

2021年12月【12月 1日(水)～12月30日(木)】 フィットネススケジュール

2021年12月【11月24日(水)～12月21日(火)】 スイミングスケジュール ※12月21日(水)～12月30日(木)まで特別スケジュールとなります。

2021年11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	10:00～ 15:00 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～ 15:00 フ リ ー 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		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 フ リ ー 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			11:30～12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	短 縮 11:45～12:30	短 縮 11:50～12:35 フィットネス フラ 増田			11:40～12:10 ボディ コンバット30 花	11:20～11:50 はじめてエアロ 増田			11:20～11:50 はじめてエアロ 増田	11				
12				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				12:00～12:20 骨盤ストレッチ 定員18名	ロー50 高橋		12:00～ 15:00 フ リ ー 利 用	12:00～ 15:00 フ リ ー 利 用	12:10～12:50 アクア40 福田	短 縮 12:40～13:25	短 縮 12:10～12:40 はじめて ステップ 増田			12:00～12:40 アクア40 中嶋	12			
13	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		13:30～14:15 ボディ バランス45 RIKA				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			13:30～13:50 お腹シェイプ 14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス	短 縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA	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	12:50～13:10 骨盤ストレッチ 定員18名	13			
14	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				14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA				14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	14				
15	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				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	ジュニア ス ク ー ル	短 縮 15:15～16:00 ファンクショナル BCヨガ 張替				ジュニア ス ク ー ル		15	
16				ジュニア ス ク ー ル																16				
17												17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制								17				
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 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		18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原			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 花			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 面かぶり クロール 20:00～21:00 同好会		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		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 篠原			20:00～ 22:30 フ リ ー 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 フ リ ー 利 用			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	20:05～20:50 ボディ ステップ45 来栖			20:00～ 22:30 フ リ ー 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										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				
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							

★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、バスケットボールなどができます。ご利用の際は、必ずマスクを着用し、周りの方に注意しながら場所を譲り合ってください。

ストレッチ中のお話やトレーニング中の声出しなどはお断りします。また、利用時間をお守りいただき、利用終了時間までには道具などの片付けを終了し、ご退出ください。皆様のご協力をお願いいたします。

★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。

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。

●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。



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

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、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12月【12月 1日(水)～12月30日(木)】フィットネススケジュール
2021年12月【11月24日(水)～12月21日(火)】スイミングスケジュール ※12月21日(水)～12月30日(木)まで特別スケジュールとなります。

2021年11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				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 変更 変更		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)		ジュニア スクール 変更		10		
11	短縮 11:35～12:20 入門 太極拳 神原			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			11:20～11:40 お尻シェイプ									11	
12	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		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		11:30～12:30 【有料】 成人スクール マタニティ		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)		12:10～12:30 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名			12		
13	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 背泳ぎキック		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 花		12:35～13:05 膝・肩・股関節 機能改善クラス			13		
14	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			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	短縮 14:15～15:00 オリジナル エアロ maki		フリー 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	13:15～13:55 ファイティング アクア40 川上		14:05～14:35 初めて バタフライキック	14		
15	短縮 15:00～15:45 ZUMBA 篠原	14:50～15:20 ボディステップ30 花			14:20～14:40 かなづちさん 14:00～15:00 同好会		15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ				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					15	
16				ジュニア スクール		15:35～16:20 オリジナル ヨガ 中川原	16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ				16:05～16:35 レズミルズコア 小倉							16
17						17:45～18:30 ボディ コンバット45 花						17:00～18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制						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		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 花					20:30～21:30 同好会												20
21	21:30～22:00 レズミルズコア 小倉				21:00～ 22:30 フリー 利用		◆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。) ※12月の休館日は20日(月)、31日(金)です。									21		
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いただけます。

◆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思いますので、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。