

2022年2月【2月1日(火)～2月28日(月)】フィットネススケジュール  
 2022年2月【2月1日(火)～2月28日(月)】スイミングスケジュール

2022年1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	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 マニティ	短縮 10:30～11:15 アルファ リラククス体操 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	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	10:30～12:30 【有料】 成人スクール	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】 11:30～13:00 成人スクール バレイ			短縮 12:00～12:20 骨盤ストレッチ 定員18名 12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	短縮 11:45～12:30 フィットネス フラ 増田		12:00～ 15:00  フリー利用	12:10～12:50 アクア40 福田	11:05～11:35 腰痛改善クラス	11:35～12:20 バランス コンディショニング ピラティス 増田	11:45～12:30 ボディ ステップ45 来栖			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	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	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			14:05～14:50 ボディ ステップ45 来栖	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 13:00～14:00 同好会	短縮 13:00～13:45 オリジナル ヨガ 中川原	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			14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彰)	12
13	短縮 14:10～14:55 健康体操 神原				14:00～15:00 同好会		14:35～15:20 マット サイエンス 増田	14:35～15:20 ボディ パンプ45 坂場			15:10～15:55 ボディ バランス45 蘭部	短縮 14:15～15:00 自力整体 風間			14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA	短縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA						14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替
14	短縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原																					14
15																						15
16																						16
17																						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 蘭部	定員8名 18:30～19:30 エアリアル ヨガ 注1 SANA			短縮 18:30～19:15 シバム45 蘭部	短縮 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	19:00～19:30 ボディ ステップ30 花						19:10～19:30 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	18
19	短縮 19:30～20:10 ラテンエアロ 篠原	19:20～19:50 【バーチャル】 ボディコンバット				19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉	NEW 2月限定			短縮 19:30～20:00 楽しくフィンスイム 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		短縮 19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井	19:50～20:35 ユーバウンド45 花							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 鳥漆	20:50～21:35 ロー45 篠原				20:00～22:30 フリー利用	短縮 20:45～21:30 ボディ コンバット45 大内	短縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島		短縮 20:00～20:45 ボディ コンバット45 坂場	20:00～20:45 ユーバウンド45 花							20
21																						21
22																						22

★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。

👉 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

●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20名、アリーナは定員60名となります。

👉 マークがついているクラスは整理券が必要なクラスです。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。

●スイミング有料クラス「成人シンクロ」は月会費3,300円(税込)でご登録が出来ます。また1,100円(税込)/1回、で体験も出来ます。

●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。

