

2022年3月【3月1日(火)～3月31日(木)】フィットネススケジュール

2022年3月【3月1日(火)～3月28日(月)】スイミングスケジュール ※3月29日(火)～4月2日(土)は特別スケジュールとなります。

2022年2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нда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			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 シンクロ 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	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		短縮 11:45～12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 成人スクール バレエ			短縮 11:45～12:30 フィットネス フラ 増田				短縮 11:35～12:20 バランス コンディショニング ピラティス 増田	11:05～11:35 腰痛改善クラス	11:20～11:50 レズミルズコア 西岡						11
12				短縮 13:00～13:45 ファンクショナル BCヨガ 張替	NEW 12:45～13:25 アクア40 坪井	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田				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 12:00～12:30 ロー50 高橋			12:00～ 15:00 フリー利用	短縮 12:10～12:50 アクア40 福田	短縮 12:45～13:30 ZUMBA SANA	短縮 12:10～12:40 【バーチャル】 ボディコンバット				12	
13	短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME			短縮 14:10～14:55 健康体操 神原	短縮 14:00～15:00 同好会	短縮 13:35～14:15 やさしい ステップ 増田	13:30～14:15 ボディ バランス45 RIKA				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			短縮 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 13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊				13	
14	短縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原			短縮 15:40～16:10 レズミルズコア 西岡						短縮 15:10～15:55 ボディ バランス45 蘭部	短縮 15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳				短縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA						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					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				短縮 19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉				短縮 19:30～20:00 楽しくフィンスイム 20:00～21:00 同好会	短縮 19:40～20:25 オリジナル エアロ 横田			短縮 19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井	短縮 19:50～20:35 ユーバウンド45 花	19:50～20:20 【バーチャル】 ボディコンバット				19:10～19:30 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	19	
20	短縮 20:30～21:15 ロー60 篠原	短縮 20:15～21:00 バランス コンディショニング ピラティス 福田			短縮 20:30～21:10 サーキット アクア40 鳥漆					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 20:45～21:15 【バーチャル】 ボディコンバット							20	
21						短縮 21:15～22:00 ボディ ジャム45 SANA	3月限定				短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス				短縮 21:05～21:50 ボディ パンプ45 坂場						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。

●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。

👉 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

👉 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。


2022年3月【3月1日(火)～3月31日(木)】フィットネススケジュール

2022年3月【3月1日(火)～3月28日(月)】スイミングスケジュール ※3月29日(火)～4月2日(土)は特別スケジュールとなります。

2022年2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	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)			
11	11:35～12:20 ロー45 SANA	11:30～12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制		11:35～12:20 入門 太極拳 神原		短縮 11:50～12:35 マット ピラティス MAIKO				11:10～11:40 初めて 平泳ぎキック	11:35～12:25 ボディ アタック45 小倉	11:30～12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)			
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						短縮 12:40～13:25 アロハ シェイプ60 佐々木	定員25名 12:45～13:30 ユーバウンド45 花			12:40～13:00 アクアデスクで 筋力強化&バランス 定員20名
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		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 14:05～14:50 ボディ バランス45 園部	14:00～14:30 はじめて エアロ 佐々木			13:15～13:55 アクア40 富田
14	短縮 15:00～15:45 ZUMBA 篠原		ジュニアスクール		14:20～14:40 かなづちさん	短縮 14:15～15:00 オリジナル エアロ maki				13:30～ 21:30	変更		変更		14:05～14:35 面かぶりクローリング
15					短縮 15:35～16:20 オリジナル ヨガ 中川原		短縮 15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ					15:10～15:40 シバム30 園部			
16					短縮 16:40～17:25 ボディ パンプ45 坂場		短縮 16:15～17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ					16:00～16:45 レズミルズ週替わり			レズミルズ週替わりクラスの内容は、 館内掲示物、HPをご確認ください。
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		
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			
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			
20	20:25～21:10 ボディ コンバット45 坂場	20:20～20:50 【バーチャル】 レズミルズコア				20:30～21:30 同好会									
21	21:30～22:00 レズミルズコア 小倉	NEW			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。) ※3月21日(月)は祝日営業となります。 3月の休館日はございません。								
22															

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。