

2022年6月【6月1日(水)～6月30日(木)】フィットネススケジュール
 2022年6月【5月29日(日)～6月25日(土)】スイミングスケジュール

2022年5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			短縮 10:30～11:15 マット ピラティス 高橋	10:25～10:55 グループ 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	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		【有料】 10:30～12:00 成人スクール ピアノ	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 小倉		10:00～ 14:00	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	11:00～11:30 【バーチャル】 ボディパンプ		短縮 11:45～12:30 バランス コンディショニング 張替	11:05～11:35 楽しくフィンスイム	短縮 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		フリー利用	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	11:35～12:20 バランス コンディショニング ピラティス 増田	11:20～11:50 レズミルズコア 西岡		フリー利用	12:00～12:40 アクア40 中嶋	11	
12	短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME	12:00～12:30 トレーニング アカデミー アカデミー スタッフ ↑定員10名	トレーニング アカデミー ・少人数制 ・楽しくトレー ニングできます ・トレーニングの 正しいやり方も 覚えられます	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	短縮 12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	【有料】 パレエ		フリー利用	12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	短縮 13:00～13:55 サルササイズ 富山		フリー利用	13:30～13:50 お尻シェイブ 14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス 同好会	短縮 12:45～13:30 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	フリー利用	12:50～13:10 骨盤ストレッチ 定員18名 13:20～13:50 膝・肩・股関節 機能改善クラス	12	
13	短縮 14:10～14:55 健康体操 神原	14:00～14:30 【バーチャル】 レズミルズコア		短縮 14:00～15:00 同好会	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		フリー利用	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		フリー利用	14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス 同好会	短縮 14:00～14:45 ボディ ジャム45 SANA	短縮 14:00～14:30 トレーニング アカデミー 廣瀬 (女性限定)	短縮 14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替	フリー利用	14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彰)	13	
14	短縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原					短縮 14:35～15:20 マット サイエンス 増田	14:35～15:05 【バーチャル】 ボディパンプ		フリー利用	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		フリー利用	15:15～16:00 BCヨガ 張替	短縮 15:15～16:00 BCヨガ 張替	短縮 14:00～14:30 トレーニング アカデミー 廣瀬 (女性限定) ↑定員10名	短縮 14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替	フリー利用	14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彰)	14	
15									ジュニアスクール												15
16									ジュニアスクール												16
17									ジュニアスクール												17
18	短縮 18:30～19:00 ボディ パンプ30 坂場					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		ジュニアスクール	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		ジュニアスクール	短縮 19:10～19:50 グループ アクア40 坪井	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	19:15～19:45 ボディステップ30 来栖				短縮 19:45～20:30 ボディ ステップ45 小倉	短縮 19:30～20:05 オリジナル エアロ 横田		ジュニアスクール	短縮 19:30～20:15 ダンスエアロ 篠原	短縮 19:35～20:05 ユーバウンド30 花		ジュニアスクール	短縮 20:25～20:55 ボディコンバット 30 花	短縮 19:30～19:50 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	20:15～21:00 バランス コンディショニング ピラティス 福田			20:30～21:10 サーキット アクア40 鳥添	短縮 20:50～21:35 ボディ ジャム45 JOJI			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		フリー利用	短縮 21:15～22:00 ボディ パンプ45 坂場							20
21				21:00～ 22:30 フリー利用					フリー利用	短縮 21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			フリー利用						21:00～ 22:30 フリー利用		21
22									フリー利用												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。

NEW ●トレーニングアカデミークラス…スタジオ内でスタッフと一緒に楽しくトレーニングをしましょう!!正しいトレーニング方法も覚えられます。(定員10名 整理券制)

