

2022年7月【7月1日(金)~7月31日(日)】フィットネススケジュール  
 2022年7月【6月26日(日)~7月23日(土)】スイミングスケジュール

※7月24日(日)~7月27日(水)は特別スケジュールとなります。

2022年6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	短縮 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 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 橋詰	短縮 10:30~11:15 オリジナル リラックス体操 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	短縮 10:30~11:00 ボディ ハンフ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】 ボディハンフ		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	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 バレエ		フリー利用	12:00~12:20 骨盤ストレッチ 定員18名 増田	短縮 11:45~12:30 ロー50 高橋	短縮 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田		12:00~ 15:00	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	短縮 11:20~11:50 レスミルズコア 西岡		フリー利用	12:00~12:40 アクア40 中嶋	11			
12		12:00~12:30 トレーニング 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	短縮 12:45~13:25 アクア40 坪井	整理券 12:45~13:15 はじめてエアロ 増田				12:30~13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	短縮 13:00~13:45 ボディ コンバット45 坂場	短縮 13:10~13:55 サルササイズ 富山		フリー利用	13:30~13:50 お屏シェイブ 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 13:00~13:45 ZUMBA YUME	13:00~13:30 【バーチャル】 ボディコンバット		短縮 14:00~14:30 健康体操 神原	14:00~15:00 同好会	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			14:30~15:00 初めて バタフライキック	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		フリー利用	13:00~13:50 お屏シェイブ 14:00~14:30 楽しくビーチボール バレークラス 同好会	短縮 14:00~14:45 ボディ ジャム45 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	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(影)	13		
14	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原	14:00~14:30 【バーチャル】 レスミルズコア				14:35~15:20 マット サイエンス 増田	14:35~15:05 【バーチャル】 ボディハンフ				15:10~15:55 ボディ バランス45 菌部	短縮 15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳		フリー利用	14:00~14:30 楽しくビーチボール バレークラス 同好会	短縮 15:15~16:00 BCヨガ 張替	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 スタッフ NEW (女性限定)	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		フリー利用	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(影)	14	
15	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原						15:25~15:55 レスミルズコア 西岡				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 15:15~16:15 エアリアル ヨガ SANA	短縮 14:00~14:30 トレーニング アカデミー スタッフ NEW (女性限定)	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		フリー利用		15		
16																						16		
17																						17		
18	短縮 18:30~19:00 ボディ ハンフ30 坂場					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	短縮 18:40~19:10 はじめてエアロ 高橋			フリー利用	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	短縮 15:15~16:15 エアリアル ヨガ SANA	短縮 14:00~14:30 トレーニング アカデミー スタッフ NEW (女性限定)	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		フリー利用		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				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 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			フリー利用	20:00~21:00 アクア40 坪井	短縮 19:35~20:05 ユーバウンド30 花	短縮 15:15~16:15 エアリアル ヨガ SANA	短縮 14:00~14:30 トレーニング アカデミー スタッフ NEW (女性限定)	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		フリー利用	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	20:50~21:35 ボディ ジャム45 JOJI					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	20:25~20:55 ボディコンバット 30 花	短縮 20:15~20:45 【バーチャル】 ボディアタック	短縮 15:15~16:15 エアリアル ヨガ SANA	短縮 14:00~14:30 トレーニング アカデミー スタッフ NEW (女性限定)	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		フリー利用		20
21				21:00~ 22:30 フリー 利用				21:00~ 22:30 フリー 利用							フリー利用	21:15~22:00 ボディ ハンフ45 坂場			21:00~ 22:30 フリー 利用			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、ご退場ください。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、レス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。

※レス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。

●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)


2022年7月【7月 1日(金)～7月31日(日)】フィットネススケジュール

2022年6月【6月26日(日)～7月23日(土)】スイミングスケジュール ※7月24日(日)～7月27日(水)は特別スケジュールとなります。

2022年6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)	10:00～10:30 水球				
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	11:05～11:35 腰痛改善クラス	短縮 11:50～12:35 マット ピラティス MAIKO					11:10～11:40 面かぶり クロール	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	12:45～13:15 シバム30 SANA	NEW	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 12:45～13:15 ユーバウンド30 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】 レズミルスコア			13:00～13:30 楽しく フィンスイム											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	13:45～14:15 楽しくピーチボール バレークラス	短縮 14:15～15:00 オリジナル エアロ maki				13:30～ 21:30		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				
15						短縮 15:35～16:20 オリジナル ヨガ 中川原						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						16:00～16:45 ヨガ TOMOMI					
17						17:45～18:30 ボディ コンバット45 坂場								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															
20	20:25～21:10 ボディ コンバット45 花	20:20～20:50 【バーチャル】 レズミルスコア				20:30～21:30 同好会											
21	21:30～22:00 レズミルスコア 小倉				21:00～ 22:30 フリー 利用												
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。)  
 ※7月休館日はございません。



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。