

2023年11月【11月1日(水)~11月30日(木)】フィットネススケジュール  
 2023年11月【10月27日(金)~11月23日(木)】スイミングスケジュール

2023年10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	定員20名 11:00~11:30 【バーチャル】 ボディパンパ30		短縮 10:30~11:15 マット ピラティス 高橋	10:25~10:55 水中 ウォーキング	定員23名 10:30~11:00 ユーバウンド30			10:15~11:00 BCストレッチ 仲川	10:30~11:30 【有料】 成人スクール スキンドライブ 高橋	短縮 10:30~11:15 アルファ リラックス体操 高橋		10:30~12:00 【有料】 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	定員40名 10:30~11:00 ボディパンパ30		10:00~14:00 フリー利用	10:30~12:00 【有料】 成人スクール シンクロ	10	
11	短縮 11:35~12:20 サーキットロー maki	定員20名 12:00~12:30 【バーチャル】 ボディパンパ30		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	11:25~12:25 オリジナル エアロ 横田	【有料】 成人スクール バレエ		11:15~14:00 フリー利用	11:30~12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	短縮 11:45~12:35 フィットネス フラ 増田		11:30~15:00 フリー利用	短縮 11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	11:20~11:50 レスミルズコア RUJKA	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	12:05~12:50 ヘルピック ストレッチ RIKA		11:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	12:00~12:40 アクア40 中嶋	11	
12	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME	定員20名 13:00~13:30 【バーチャル】 レスミルズコア		短縮 13:00~13:45 ファンクショナル BC3ガ 張替	12:45~13:25 アクア40 坪井	12:45~13:15 はじめてエアロ 増田				12:00~12:20 骨盤ストレッチ 中嶋	短縮 12:30~13:10 ウォーキング アクア40 中嶋			短縮 12:10~12:50 アクア40 堀内	12:30~13:00 シバム30 YUU	13:05~13:50 オリジナル ヨガ 中川原			12:50~13:10 骨盤ストレッチ	12:00~12:40 アクア40	12	
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原				14:00~15:00 同好会	13:30~14:10 やさしい ステップ 増田	13:30~14:15 ヘルピック ストレッチ RIKA		14:00~15:00 成人スクール 卓球	13:30~14:00 初めて背面キック	短縮 14:00~14:45 ボディ パンパ45 HISAO			短縮 14:15~15:00 自力整体 風間	13:30~13:50 お腹シェイプ 14:00~14:30 楽しくピナボール バークラス	13:30~14:15 バレトン YUU	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	短縮 14:15~15:00 バランス コンディショニング 張替	13:20~13:50 膝・肩・股関節 機能改善クラス	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	13	
14	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原					14:30~15:15 マット サイエンス 増田	定員40名 14:35~15:05 ボディパンパ30	変更			15:10~15:55 ボディ バランス45 園部			短縮 15:15~16:00 BC3ガ 張替	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳		15:15~16:00 短縮 18:30~19:15 マット ピラティス 高橋	18:30~19:15 ボディ ステップ45 KATSU		14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	14	
15	短縮 18:30~19:00 ボディパンパ30 YUUKI	18:00~18:45 リラックス 整体 田川				18:25~19:10 短縮 スリムヨガ 園部	18:00~19:00 エアリアル ヨガ 入門クラス ※注1 有料 定員8名	18:30~19:00 J・スイミング育成			18:30~19:15 NEW ボディ コンバット45 花	18:40~19:10 はじめてエアロ 張替			短縮 19:10~19:50 グローブ アクア40 坪井	19:30~20:15 ボディ コンバット45 YUUKI	19:30~20:15 BC3ガ AI			19:10~19:50 グローブ アクア40 坪井	19:30~20:15 ボディ コンバット45 YUUKI	15
16				ジュニアスクール					ジュニアスクール											ジュニアスクール	16	
17																					17	
18	定員40名 18:30~19:00 ボディパンパ30 YUUKI	18:00~18:45 リラックス 整体 田川				18:25~19:10 短縮 スリムヨガ 園部	18:00~19:00 エアリアル ヨガ 入門クラス ※注1 有料 定員8名	18:30~19:00 J・スイミング育成			18:30~19:15 NEW ボディ コンバット45 花	18:40~19:10 はじめてエアロ 張替			短縮 19:10~19:50 グローブ アクア40 坪井	19:30~20:15 ボディ コンバット45 YUUKI	19:30~20:15 BC3ガ AI			19:10~19:50 グローブ アクア40 坪井	19:30~20:15 ボディ コンバット45 YUUKI	18
19	19:30~20:10 ラテンエアロ 篠原	19:15~20:00 ボディ ステップ45 TOSHI				19:30~20:00 ボディ ステップ45 KATSU	19:05~20:05 エアリアル ヨガ ※注1 有料 SANA			19:30~20:15 ボディ コンバット45 花	19:30~20:15 ダンスエアロ 篠原			短縮 20:30~21:10 グローブ アクア40 坪井	20:30~21:10 ボディ コンバット45 YUUKI	20:30~21:10 BC3ガ AI			20:30~21:10 ボディ コンバット45 YUUKI	20:30~21:10 BC3ガ AI	19	
20	20:30~21:20 オリジナル エアロ 篠原	20:15~20:45 レスミルズコア TOSHI			20:30~21:10 ファイティング アクア40 眞家	定員40名 20:20~21:05 ボディ パンパ45 KATSU	定員23名 20:30~21:15 ユーバウンド45	変更			20:35~21:35 オリジナル エアロ 横田	短縮 20:35~21:20 ジャズ ストレッチ 谷島			短縮 21:20~21:50 レスミルズグリップ ※注2 KATSU	20:30~21:10 レスミルズストーン TOSHI	定員20名 20:30~21:00 【バーチャル】 ボディパンパ30	変更		20:30~21:10 ボディ コンバット45 YUUKI	20:30~21:10 BC3ガ AI	20
21		21:00~22:30 フリー利用				21:25~22:05 レスミルズストーン TOSHI			21:00~22:30 フリー利用											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、周りの方に注意しながら場所を譲り合ってください。

トレーニング中の声出しなど、他の利用者に迷惑がかかるような行為はお断りします。また、利用時間をお守りください。利用開始時間から入場可能です。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。

●第1スタジオは定員50名、第2スタジオは定員40名、レスミルズバーチャルクラスは定員20名、ユーバウンドは定員23名、ボディパンパは各スタジオ定員40名

●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: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。

●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。

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。

注2: レズミルズグリップは1回550円の料金が発生致します。参加希望の方は、参加前にフロントにて料金をお支払い頂き、レシートを持ってスタジオにお越しください


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

2023年11月【11月 1日(水)~11月30日(木)】フィットネススケジュール  
 2023年11月【10月27日(金)~11月23日(木)】スイミングスケジュール

2023年10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 RUIKA		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		定員40名 10:30~11:15 ボディ パンプ45 花	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 入門 太極拳 神原	11:30~12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制		11:05~11:35 腰痛改善クラス		短縮 11:50~12:35 マット ピラティス MAIKO				11:30~12:30 【有料】 成人スクール マタニティ	11:35~12:25 ボディ アタック45 KATSU	11:30~12:10 やさしいエアロ 後藤(麻)								
12	12:40~13:25 フラ シェイプ 佐々木	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			定員20名 12:30~13:00 【バーチャル】 ボディコンバット					12:40~13:25 アロハ シェイプ 佐々木	12:45~13:15 レズミルズコア YUUKI		12:40~13:00 アクアデスクで 筋力強化&バランス 定員20名					
13	13:50~14:40 ステップ50 篠原	14:00~14:45 バランス コンディショニング ピラティス AI		13:00~13:30 楽しくフィンスイム		13:15~14:00 シバム45 YUU				13:30~ 21:30		短縮 14:05~14:50 ボディ バランス45 菌部	14:00~14:30 はじめて エアロ 佐々木		13:15~13:55 アクア40 染野					
14	短縮 15:00~15:45 ZUMBA 篠原	15:00~15:30 ボディコンバット30 AI		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		定員23名 14:10~14:40 ユーバウンド30 YUTA				15:10~15:40 シバム30 菌部								
15				14:20~14:50 初めて背泳ぎキッ ク 14:00~15:00 同好会		短縮 15:35~16:20 オリジナル ヨガ 中川原		15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ				16:00~16:45 ヨガ TOMOMI								
16				14:00~15:00 ビックルボール 自由参加		定員40名 16:40~17:25 ボディ パンプ45 YUUKI		16:15~17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ				17:00~17:30 レズミルズグリット ※注2 KATSU	17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制							
17						短縮 17:45~18:30 ボディ コンバット45 KOTARO				フリー利用		18:10~18:50 アクア40 宮澤								
18	短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka	定員23名 18:15~18:45 ユーバウンド30 SATSUKI	NEW																	
19	19:15~20:00 ボディ コンバット45 花	19:05~19:50 バレトン YUU									19:30~20:30 同好会									
20	20:15~21:00 ボディ アタック45 KANA	20:05~20:50 フローピラティス RIRI			20:30~21:30 同好会															
21	21:15~21:45 レズミルズコア TOSHI			21:00~ 22:30		◆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。)														
22				フリー利用		※2023年11月20日(月)休館日														
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。