

2023年12月【12月1日(金)~12月31日(日)】フィットネススケジュール

2023年12月【11月24日(金)~12月21日(木)】スイミングスケジュール ※12月22日(金)~30日(土)は特別スケジュールとなります

2023年11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】 ボディコンバット		短縮 10:30~11:15 マット ピラティス 高橋	変更 10:25~10:55 グローブ 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ндаイビング	短縮 10:30~11:15 アルファ リラクセス体操 橋詰		10:30~12:00 【有料】 成人スクール ピラティス 高橋	短縮 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	定員40名 10:30~11:00 ボディバンプ30			10:00~14:00 フリー利用	10:30~12:00 【有料】 成人スクール	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】 ボディバンプ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	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	11:45~12:35 ロー50 高橋	短縮 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田		11:30~15:00 フリー利用	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	11:20~11:50 レスミルズコア RUJKA			13:30~14:45 【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 BCヨガ 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	バレエ		12:00~12:20 骨盤ストレッチ 中嶋	12:30~13:10 ウォーキング アクア40 増田	12:10~12:50 アクア40 堀内		12:10~12:50 アクア40 堀内	12:30~13:00 シバム30 YUU	12:05~12:50 ヘルピック ストレッチ RIKA			13:30~14:45 【有料】 成人スクール	12:50~13:10 骨盤ストレッチ	12	
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原			短縮 14:00~15:00 同好会	14:00~15:00 同好会	13:30~14:10 やさしい ステップ 増田		14:00~15:00 成人スクール 卓球	13:30~14:10 ヘルピック ストレッチ RIKA	13:00~13:45 ボディ コンバット45 KOTARO	13:00~13:45 サルササイズ 富山		13:30~15:00 フリー利用	13:30~14:15 オリジナル ヨガ 中川原	13:05~13:50 オリジナル ヨガ 中川原			13:30~14:45 【有料】 成人スクール	13:20~13:50 膝・肩・股関節 機能改善クラス	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 ボディバンプ30			14:00~14:45 ボディ バンプ45 HISAO	短縮 14:15~15:00 自力整体 風間			13:00~14:00 同好会	14:30~15:15 ボディ バンプ45 AI			13:30~14:45 【有料】 成人スクール	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	14	
15	短縮 18:30~19:00 ボディバンプ30 YUUKI	18:00~18:45 リラックス 整体 田川				15:25~15:55 レスミルズコア RUJKA				15:10~15:55 ボディ バランス45 園部	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:15~16:00 短縮 BCヨガ 張替						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											17:00~18:00 太極剣 同好会 ※登録制										17
18	定員40名 18:30~19:00 ボディバンプ30 YUUKI	18:00~18:45 リラックス 整体 田川				短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 園部	定員8名 18:00~19:00 エアリアル ヨガ 入門クラス ※注1 有料		18:30~19:00 J+スイミング育成	18:30~19:15 ボディ コンバット45 花	18:40~19:10 はじめてステップ 種原			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						18
19	変更 19:30~20:10 やさしいエアロ 種原	19:15~20:00 ボディ ステップ45 TOSHI				19:30~20:00 ボディアタック30 KATSU	定員8名 19:05~20:05 エアリアル ヨガ ※注1 有料 SANA			19:30~20:00 初めて バタフライキック 20:00~21:00 同好会	19:30~20:15 ボディジャム45 花	19:30~20:15 ダンスエアロ 種原		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 BCヨガ AI				20:10~20:30 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	19
20	20:30~21:20 オリジナル エアロ 種原	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 真家	定員40名 20:20~21:05 ボディ バンプ45 KATSU	定員23名 20:30~21:15 ユーバウンド45 YUTA		21:00~22:30 フリー利用	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		21:00~22:30 フリー利用	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】 ボディバンプ30						20
21		21:10~21:40 【バーチャル】 ボディバンプ30		21:00~22:30 フリー利用		21:25~22:05 レスミルズストーン TOSHI					21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス		21:00~22:30 フリー利用	21:20~21:50 レスミルズグリット ※注2 KATSU					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、ボディバンプは各スタジオ定員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: レズミルズグリットは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

レッスス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12月【12月 1日(金)~12月31日(日)】フィットネススケジュール

2023年12月【11月24日(金)~12月21日(木)】スイミングスケジュール ※12月22日(金)~30日(土)は特別スケジュールとなります

2023年11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 シェイブ 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 シェイブ 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 シェイブ 佐々木	12:45~13:15 レズミルズコア YUUKI			12:40~13:00 アクアデイズで 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						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		14:00~15:00 ピックルボール 自由参加		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				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			
15				変更		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				15:10~15:40 シバム30 菌部				
16						定員40名 16:40~17:40 ボディ パンプ60 YUUKI		16:15~17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ			フリー利用	16:00~16:45 ヨガ TOMOMI				
17						変更						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			
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				18:00~18:45 ボディ コンバット45 KOTARO					18:10~18:50 アクア40 宮澤					
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 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。) ※2023年12月18日(月)、31日(日)休館日										
22																

ジュニアスクール



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。

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