2025年5月【5月1日(木)～5月31日(土)】フィットネススケジュール
2025年5月【5月1日(木)～5月28日(水)】スイミングスケジュール

2025年4月15日更新

月曜日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	10:30～11:15 ジャズストレッチ 谷島	10:30～11:15 リズムキックエクササイズ 繭美		10:15～11:15 マットピラティス 高橋	10:25～10:55 水中ウォーキング
11	11:35～12:15 初級エアロ 高橋 WEB				11:05～11:35 楽しくフィンスイム
12		12:00～12:45 ボディバランス45 AI		11:45～12:45 バランスコンディショニング 張替	11:00～12:00 【有料】成人スクール マタニティ
13	短 縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME	13:00～13:30 ボディコンバット30 AI		13:00～14:00 ファンクショナルBCヨガ 張替	12:45～13:25 アクア40 坪井
14	短 縮 14:10～14:55 健康体操 神原				14:00～15:00 同好会
15	短 縮 15:15～16:00 武術太極拳 神原	15:15～16:00 中級エアロ 押野 変更		ジュニアスクール	
16					
17					
18	18:30～19:00 ボディコンバット30 YUUKI				
19	19:30～20:10 初級エアロ 篠原	定員23名 19:15～20:00 ユーバウンド45 YUTA WEB			
20	20:30～21:20 上級エアロ 篠原	20:15～20:45 レズミルズコア TOSHI 定員20名 21:10～21:40 【バーチャル】ボディパンプ30			20:30～21:10 ファイティングアクア40 眞家
21				21:00～22:30 フリー利用	
22					

火曜日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	10:15～11:00 BCピラティス yuka			10:15～11:00 BCストレッチ 仲川	10:30～11:30 【有料】成人スクール スキンダイビング
11	定員48名 11:25～12:25 上級エアロ 横田 WEB	11:15～13:15 【有料】成人スクール バレエ		11:15～14:00 フリー利用	
12					12:00～12:20 骨盤ストレッチ
13	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	定員40名 13:30～14:15 ベルビックストレッチ RIKA WEB			12:30～13:10 ウォーキングアクア40 中嶋
14	定員40名 13:30～14:10 やさしいステップ 増田	定員40名 14:30～15:15 ボディステップ45 KATSU 変更		14:00～15:00 成人スクール卓球	13:30～14:00 初めてバタフライキック
15	14:30～15:15 マットサイエンス 増田 WEB 定員40名 15:30～16:15 ボディパンプ45 山本 NEW			ジュニアスクール	
16					
17					
18	短 縮 18:25～19:10 スリムヨガ 菌部		18:30～19:00 Jrスイミング育成		
19	19:40～20:25 ボディコンバット45 Ran				
20	20:40～21:25 レズミルズダンス45 Ran	定員20名 20:50～21:20 【バーチャル】ボディパンプ30			20:00～21:00 同好会
21				21:00～22:30 フリー利用	
22					

水曜日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	短 縮 10:30～11:15 アルファリラックス体操 橋詰		10:30～12:00 【有料】成人スクール ピアノ 初級・中級	10:15～11:15 マットピラティス 高橋	
11	11:45～12:35 中級エアロ 高橋 WEB	短 縮 11:50～12:35 フィットネスフラ 増田		11:30～14:00 フリー利用	
12					12:10～12:50 アクア40 幸福
13	13:00～13:45 レズミルズトーン TOSHI		13:00～14:30 【有料】成人スクール ピアノ 中上級		13:30～13:50 お腹シェイプ
14	定員23名 14:00～14:30 ユーバウンド30 SATSUKI	短 縮 14:15～15:00 自力整体 風間		14:00～15:00 ビックルボール自由参加	14:00～14:30 楽しくビーチボールバレークラス
15	15:10～15:55 ボディバランス45 薗部	15:30～16:30 【有料】成人スクール 総合太極拳		ジュニアスクール	13:00～14:00 同好会
16					
17		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制			
18	定員40名 18:35～19:20 ボディパンプ45 岡	定員40名 18:40～19:10 はじめてステップ 篠原			
19	19:35～20:20 ボディアタック45 岡	19:30～20:15 ダンスエアロ 篠原 WEB			19:10～19:50 グローブアクア40 坪井
20	定員48名 20:35～21:35 上級エアロ 横田 WEB	短 縮 20:35～21:20 ジャズストレッチ 谷島			
21		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 ビックルボールアリーナ3.4	
22					

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
10	10:30～11:15 BCストレッチ 加藤	定員20名 10:30～11:00 【バーチャル】ボディパンプ30	10:00～11:00 【有料】成人スクール BCピラティス	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
11	11:30～12:15 ラテンエアロ 増田 WEB	11:20～11:50 レズミルズコア RUIKA			
12	12:30～13:00 レズミルズダンス30 YUU	12:05～12:50 ベルビックストレッチ RIKA WEB			12:00～12:40 アクア40 中嶋 12:50～13:10 骨盤ストレッチ
13	13:25～14:10 バレトン YUU	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 日本舞踊		
14				短 縮 14:15～15:00 バランスコンディショニング 張替	14:10～14:50 お楽しみアクア40 新納(彩)
15	短 縮 15:15～16:00 BCヨガ 張替			ジュニアスクール	
16					
17					
18	定員40名 19:00～19:45 ボディパンプ45 KATSU	短 縮 18:30～19:15 マットピラティス 高橋			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	20:00～21:00 ボディコンバット60 YUKI	19:30～20:15 BCヨガ AI			
20	21:20～21:50 レズミルズグリット ※注	定員20名 20:40～21:10 【バーチャル】ボディパンプ30			
21	KATSU			21:00～22:30 フリー利用	
22					

エアロ・アクア（初級～初中級）
ヨガ・ピラティス
同好会

エアロ・アクア（中級～中上級）
コンディショニング
ダンス系

エアロ（上級）
有料レッスン
筋コンディショング系

格闘技系
ウォーキング
泳法クラス

★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、バトミントン、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ご利用ください。

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、ご退出お願いします。皆様のご協力お願いいたします。

●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。

●第1スタジオは定員50名、第2スタジオは定員40名、レズ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、ステップ台を使用するクラスは各スタジオ定員40名

● WEB マークのあるクラスはWEB予約対象クラスです。WEB予約で空きがある場合は、レッスン開始5分前に整理券を貼り出します。

●全てのクラスにて整理券が必要です。(アリーナ・レズミルズグリッド・WEB予約対象レッスンは除く) 整理券は、クラス開始40分前より各スタジオ前に貼り出します。お好きな立ち位置の番号をお取りください。

●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。

●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。

※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。

注: 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

2025年5月【5月1日(木)～5月31日(土)】フィットネススケジュール
2025年5月【5月1日(木)～5月28日(水)】スイミングスケジュール

2025年4月15日更新

金曜日

1スタジオ
- 短　縮
- 10:30～11:15 健康体操 神原
- 11:35～12:20 入門 太極拳 神原
- 12:40～13:25 ボディケア 押野
- 13:50～14:40 中級エアロ 篠原 WEB
- 定員40名
- 15:00～15:50 ステップ50 篠原
- 短　縮
- 18:15～19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka
- 定員23名
- 19:15～20:00 ユーバウンド45 SATSUKI
- 定員40名
- 20:15～21:15 ボディ ステップ60 TOSHI
- 21:30～22:00 レズミルズコア TOSHI

2スタジオ
- 10:15～11:15 【有料】 成人スクール フラダンス
- 11:30～12:30 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制
- 12:40～13:40 【有料】 成人スクール 太極剣
- 14:00～14:45 BCピラティス AI
- 15:00～15:30 ボディコンバット30 AI
- 19:15～20:00 バレトン YUU
- 20:15～21:00 キャンドル ナイトヨガ YUU

カルチャー

アリーナ
- 10:30～11:10 初級エアロ RUIKA
- 13:00～15:00 ピックルボール 自由参加
- ジュニアスクール
- 21:00～22:30 フリー利用

スイミング
- 11:05～11:35 グローブ ウォーキング
- 12:10～12:50 アクア40 松田
- 13:45～14:15 楽しくビーチボール バレークラス
- 14:00～15:00 同好会
- 20:30～21:30 同好会

土曜日

1スタジオ
- 短　縮
- 10:30～11:15 Zone45 MAIKO
- 11:35～12:35 マット ピラティス MAIKO WEB
- 13:15～14:00 レズミルズ ダンス45 YUU
- 定員23名
- 14:30～15:00 ユーバウンド30 YUTA WEB
- 短　縮
- 15:20～16:05 オリジナル ヨガ 中川原
- 定員40名
- 16:25～17:25 ボディ パンプ60 YUUKI
- 17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本 変更

2スタジオ
- 短　縮
- 10:30～11:15 ジャズ ストレッチ 谷島
- 定員20名
- 12:30～13:00 【バーチャル】 ボディパンプ30
- 14:00～15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門
- 15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 中級

カルチャー

アリーナ
- ジュニアスクール
- 13:30～14:30 ピックルボール 自由参加
- 14:30～19:00 フリー利用
- 19:00～20:00 フリー利用 アリーナ 1.2 / ピックルボール アリーナ 3.4
- 20:00～20:30 フリー利用

スイミング

◆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。）

※2025年5月19日(月)休館日

日曜日

1スタジオ
- 定員40名
- 10:30～11:25 ボディ パンプ45 YUUKI
- 11:35～12:35 ボディ アタック60 KATSU WEB
- 定員40名
- 12:50～13:35 ボディ ステップ45 KATSU
- 短　縮
- 14:05～14:50 ボディ バランス45 薗部
- 15:10～15:40 レズミルズ ダンス30 薗部
- 16:00～16:45 ヨガ TOMOMI
- 17:00～17:30 レズミルズグリット ※注 KATSU
- 18:10～18:50 アクア40 宮澤
- 19:30～20:30 同好会

2スタジオ
- 定員40名
- 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤（麻） WEB
- 11:30～12:10 初級エアロ 後藤（麻） WEB
- 12:40～13:25 楽しい フラシェイプ ユキ WEB
- 13:45～14:15 優しいヨガ ユキ
- 15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB
- 16:00～16:45 中級エアロ 押野 WEB
- 17:00～18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制

カルチャー
- 10:00～10:30 水球
- ジュニアスクール

アリーナ
- ジュニアスクール

スイミング
- 12:40～13:00 アクアディスクで 筋力強化&バランス
- 定員20名
- 13:15～13:55 アクア40 堀内

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