

2025年6月【6月1日(日)～6月30日(月)】フィットネススケジュール
2025年6月【5月29日(木)～6月25日(水)】スイミングスケジュール

2025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	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 蘭美		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	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ndaイビング	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	10:15～11:15 マット ピラティス 高橋		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】 ボディバンプ30	10:00～11:00 【有料】 成人スクール BCピラティス	10:00～ 14:00	10:30～12:00 【有料】 成人スクール	10			
11	11:35～12:15 初級エアロ 高橋			11:45～12:45 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 【有料】 成人スクール マタニティ	定員48名 11:25～12:25 上級エアロ 横田	11:15～13:15 【有料】 成人スクール		11:15～ 14:00		11:35～12:35 11:45～12:35 中級エアロ 高橋	短 縮 11:50～12:35 フィットネス フラ 増田	ピアノ 初級・中級	11:30～ 14:00		11:30～12:15 ラテンエアロ 増田	11:20～11:50 レズミルズコア RUIKA		フ リ ー 利 用	12:00～12:40 シンクロ アクア40 中嶋	11			
12	WEB	12:00～12:45 ボディ バランス45 AI				WEB				12:00～12:20 骨盤ストレッチ 12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	WEB		フ リ ー 利 用	12:10～12:50 アクア40 幸福	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	12:50～13:10 骨盤ストレッチ			12				
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	定員40名 13:30～14:10 はじめてエアロ 増田	バレエ		フ リ ー 利 用	13:30～14:00 面かぶりクロール	13:00～13:45 レズミルズストーン TOSHI	13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級		フ リ ー 利 用	13:30～13:50 お腹シェイプ 14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス 13:00～14:00 同好会	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		短 縮 14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彩)	13			
14	短 縮 14:10～14:55 健康体操 神原				14:00～15:00 同好会	増田	14:30～15:15 マット サイエンス 増田	定員23名 14:45～15:15 ユーバウンド30 SATSUKI		14:00～15:00 成人スクール 卓球	変更	14:00～14:45 ボディ ステップ45 TOSHI			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	13:00～14:00 同好会				14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替		14	
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		ジ ュ ニ ア ス ク ー ル		定員40名 15:30～16:15 ボディ バンプ45 山本					15:10～15:55 ボディ バランス45 菌部	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		15:15～16:00 BCヨガ 張替						15
16											ジ ュ ニ ア ス ク ー ル							ジ ュ ニ ア ス ク ー ル						
17															17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制				ジ ュ ニ ア ス ク ー ル					
18	18:30～19:00 ボディコンバット30 YUUKI						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			定員40名 18:35～19:20 ボディ バンプ45 岡	定員40名 18:40～19:10 はじめてステップ 篠原		ジ ュ ニ ア ス ク ー ル		19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井			変更 定員23名 19:25～19:55 ユーバウンド30 YUTA	短 縮 18:30～19:15 マット ピラティス 高橋			18
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									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			ジ ュ ニ ア ス ク ー ル			20:10～19:50 グローブ アクア40 坪井	20:10～21:10 ユーバウンド30 YUTA	19:30～20:15 BCヨガ AI		
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】 ボディバンプ30			20:30～21:10 ファイティング アクア40 真家	19:40～20:25 ボディ コンバット45 Ran			20:00～21:00 同好会	定員48名 20:35～21:35 上級エアロ 横田		短 縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島		フ リ ー 利 用 アリーナ 1.2		20:10～21:10 ボディ コンバット60 YUUKI				定員20名 20:40～21:10 【バーチャル】 ボディバンプ30				20
21				21:00～ 22:30			定員20名 20:50～21:20 【バーチャル】 ボディバンプ30		21:00～ 22:30		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 アリーナ 1.2		ビックル ボール アリーナ 3.4				21:00～ 22:30	フリー利用	
22				フリー利用					フリー利用													フリー利用		22
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） 有料レッスン						格闘技系 ウォーキング						
ヨガ・ピラティス						コンディショニング						筋コンディショニング系						泳法クラス						
同好会						ダンス系																		

★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、周りの方にご注意しながら場所を譲り合ってください。

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、ご退出をお願いします。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：レズミルズグリッドは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。



レッスンは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6月【6月1日(日)～6月30日(月)】フィットネススケジュール
2025年6月【5月29日(木)～6月25日(水)】スイミングスケジュール

2025年5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 初級エアロ 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 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤(麻) WEB	スジュニルア			10
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 グループ ウォーキング	11:35～12:35 マツト ピラティス MAIKO WEB					変更 11:35～12:35 ボディ コンバット60 YUUKI WEB	11:30～12:10 初級エアロ 後藤(麻) WEB				11
12	12:40～13:25 ボディケア 押野	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	12:30～13:00 【バーチャル】 ボディパンプ30	定員20名				変更 12:50～13:35 レズミルズトーン TOSHI	12:40～13:25 楽しい フラシェイプ ユキ WEB			12:40～13:00 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	12
13	13:50～14:40 中級エアロ 篠原 WEB	14:00～14:45 BCピラティス AI		13:00～15:00 ビッケルボール 自由参加	13:15～13:35 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名 14:00～14:30 楽しくビーチボール バレークラス	13:15～14:00 レズミルズ ダンス45 YUU				13:30～14:30 ビッケルボール 自由参加	短縮 14:05～14:50 ボディ バランス45 園部	13:45～14:15 優しいヨガ ユキ			13:15～13:55 アクア40 堀内	13
14	定員40名 15:00～15:50 ステップ50 篠原	15:00～15:30 ボディコンバット30 AI		ジュニアスクール	14:00～15:00 同好会	定員23名 14:30～15:00 ユーバウンド30 YUTA 短縮 15:20～16:05 オリジナル ヨガ 中川原	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		フリー利用		15:10～15:40 レズミルズ ダンス30 園部	15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB				14
15						定員40名 16:25～17:25 ボディ パンプ60 YUUKI					16:00～16:45 ヨガ TOMOMI	16:00～16:45 中級エアロ 押野 WEB				15
16												17:00～18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制				16
17						17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本										17
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 宮澤						18
19	定員23名 19:15～20:00 ユーバウンド45 SATSUKI	19:15～20:00 バレットン YUU								19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2	19:30～20:30 同好会					19
20	定員40名 20:15～21:15 ボディ ステップ60 TOSHI	20:15～21:00 キャンドル ナイトヨガ YUU			20:30～21:30 同好会					20:00～20:30 フリー利用						20
21	21:30～22:00 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。) ※2025年6月16日(月)休館日										21
22																22
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。