

2025年7月【7月1日(火)～7月31日(木)】フィットネススケジュール
2025年7月【6月26日(木)～7月23日(水)】スイミングスケジュール ※7月24日(木)～7月27日(日)は特別スケジュールとなります。

2025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	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 橋結		10:30～12:00 【有料】 成人スクール ピアノ	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 シンクロ	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 楽しくフインスイム 11:00～12:00 【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		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	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	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 アクア40 中嶋	11				
12	WEB	12:00～12:45 ボディ バランス45 AI				横田	成人スクール					WEB			12:10～12:50 アクア40 幸福	12:30～13:00 レズミルズ ダンス30	12:05～12:50 ベルビック ストレッチ RIKA	12:05～12:50 オリジナル ヨガ 中川原		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 やさしい ステップ 増田	バレエ				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	フ リ ー 利 用	13:30～13:50 お腹シェイプ 14:00～14:30 YUU	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 14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替	13				
14	短 縮 14:10～14:55 健康体操 神原				14:00～15:00 同好会	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		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	楽しくビーチボール バレークラス 13:00～14:00 同好会					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			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 蘭部				ジ ュ ニ ア ス ク ー ル		15:15～16:00 BCヨガ 張替					15			
16													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						16	
17													17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制												17
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 蘭部		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				19:10～19:50 グローブ アクア40 坪井			18:15～19:15 マット ピラティス 高橋		ジ ュ ニ ア ス ク ー ル				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				19:40～20:25 ボディ コンバット45 Ran				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	定員23名 19:25～19:55 ユーバウンド30 YUTA	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	20						
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		21:00～ 22:30	20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家	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】 ボディバンプ30		21:00～ 22:30		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	21:00～ 22:30		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		21:00～22:30 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	21					
21				フリー利用					フリー利用			21:30～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス		フリー 利用 アリーナ 1.2	21:00～21:10 ボディ コンバット60 YUUKI		21:00～22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス	フリー利用		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） 有料レッスン					格闘技系 ウォーキング 泳法クラス									
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														
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。

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、ご退席をお願いします。皆様のご協力をお願いいたします。

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

	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					短縮 10:30～11:15 リズムDE 有酸素&ストレッチ ユキ	短縮 10:30～11:15 ジャズ ストレッチ 谷島	ジュニア スー ール			定員40名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤(麻) WEB	スク 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 グローブ ウォーキング			11:30～12:30 マット ピラティス ユキ WEB								11:35～12:35 ボディ コンパクト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			定員20名 12:30～13:00 【バーチャル】 ポディバンプ30								12:50～13:35 レズミolzトーン TOSHI	12:40～13:25 楽しい フラッシュアップ ユキ WEB		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 ビックルボール 自由参加	13:15～13:35 アクアダイスで 筋力強化&バランス 定員20名 14:00～14:30			13:15～14:00 レズミolz ダンス45 YUU	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							13:30～14:30 ビックルボール 自由参加	14:05～14:50 ボディ バランス45 園部	13:40～14:10 優しいヨガ ユキ 変更		13
14		定員40名 15:00～15:50 ステップ60 篠原				15:00～15:30 ポディコンパクト30 AI					定員23名 14:30～15:00 ユーパウンド30 WEB									14:30～19:00	15:10～15:40 レズミolz ダンス30 園部	15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB	
	15							ジュニア スー ール			14:00～15:00 同好会									定員40名 16:25～17:25 ボディ バンプ60 YUUKI	フリー 利用	16:00～16:45 ヨガ TOMOMI	16:00～16:45 中級エアロ 押野 WEB
16																				17:45～18:30 ボディ コンパクト45 山本			定員40名 17:00～17:45 ブロックストレッチ 押野 NEW
	17																			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 ユーパウンド45 SATSUMI	19:15～20:00 バレトン YUU				19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 ビックル ポール アリーナ 3.4		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olzコア TOSHI		21:00～22:30 フリー利用		◆営業時間◆ 平日 7:00～23:00 土曜 7:00～22:00 日曜・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。)				📱 モバイルサービス プログラム情報や代行情報を ご確認ください。 	21												
22						※2025年7月 休館日なし						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											