

2025年8月【8月1日(金)~8月31日(日)】フィットネススケジュール  
 2025年8月【7月29日(火)~8月24日(日)】スイミングスケジュール ※8月11日(月)~16日(土)、8月25日(月)~31日(日)は特別スケジュールとなります。

2025年7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<br>ジャズ<br>ストレッチ<br>谷島  | 10:30~11:15<br>リズムキック<br>エクササイズ<br>蘭美 |       | 10:15~11:15<br>マット<br>ピラティス<br>高橋     | 10:25~10:55<br>楽しくアロマ<br>ウォーキング        | 10:15~11:00<br>BCピラティス<br>yuka       |                                       |                      | 10:15~11:00<br>BCストレッチ<br>仲川          | 10:30~11:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>スクンダイビング   | 短縮<br>10:30~11:15<br>アルファ<br>リラックス体操<br>橋結 |  | 10:30~12:00<br>【有料】<br>成人スクール                     | 10:15~11:15<br>マット<br>ピラティス<br>高橋      | 10:30~11:15<br>BCストレッチ<br>加藤           | 10:30~11:00<br>【バーチャル】<br>ボディハンパ30     | 10:00~11:00<br>【有料】<br>成人スクール<br>BCピラティス          | 10:00~14:00                            | 10:30~12:00<br>【有料】<br>成人スクール | 10                     |    |
| 11               | 11:35~12:15<br>初級エアロ<br>高橋         |                                       |       | 11:05~11:35<br>楽しくアロマ<br>ウォーキング       | 11:00~12:00<br>【有料】<br>成人スクール<br>マタニティ | 11:15~13:15<br>上級エアロ<br>横田           | 11:15~13:15<br>【有料】<br>成人スクール         | 11:15~14:00<br>フリー利用 |                                       | 12:00~12:20<br>骨盤ストレッチ                      | 短縮<br>11:45~12:35<br>中級エアロ<br>高橋           | 11:50~12:35<br>フィットネス<br>フラ<br>増田      | 11:30~13:30<br>フリー利用                              | 11:30~12:15<br>ラテンエアロ<br>増田            | 11:20~11:50<br>レズミルズコア<br>RUIKA        | 12:05~12:50<br>オリジナル<br>ストレッチ<br>RIKA  | 12:00~12:40<br>アクア40<br>中嶋                        | フリー利用                                  | 12:00~12:40<br>アクア40<br>中嶋    | 11                     |    |
| 12               | 13:00~13:45<br>ZUMBA<br>YUME       | 13:00~13:30<br>ボディコンバット30<br>AI       |       | 12:45~13:25<br>アクア40<br>坪井            | 12:45~13:25<br>はじめてエアロ<br>増田           | 12:45~13:15<br>はじめてエアロ<br>増田         | 12:45~13:15<br>はじめてエアロ<br>増田          | フリー利用                | 12:30~13:10<br>ウォーキング<br>アクア40<br>中嶋  | 13:00~13:45<br>レズミルズストーン<br>TOSHI           | 短縮<br>13:00~13:45<br>レズミルズストーン<br>TOSHI    | 13:00~14:30<br>【有料】<br>成人スクール          | 13:00~14:30<br>【有料】<br>成人スクール                     | 12:10~12:50<br>アクア40<br>幸福             | 12:30~13:00<br>レズミルズ<br>ダンス30<br>YUU   | 13:05~13:50<br>オリジナル<br>ヨガ<br>中川原      | 13:30~13:50<br>腕シェイプ<br>14:00~14:30<br>パレト<br>YUU | 13:30~14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊  | フリー利用                         | 12:50~13:10<br>骨盤ストレッチ | 12 |
| 13               | 14:10~14:55<br>健康体操<br>神原          |                                       |       | 14:00~15:00<br>同好会                    | 14:30~15:15<br>マット<br>サイエンス<br>増田      | 14:00~15:00<br>同好会                   | 14:00~15:00<br>成人スクール<br>卓球           | フリー利用                | 14:00~14:45<br>ボディ<br>ステップ45<br>TOSHI | 短縮<br>14:00~14:45<br>ボディ<br>ステップ45<br>TOSHI | 14:15~15:00<br>自力整体<br>風間                  | 13:30~15:00<br>ピッケルボール<br>自由参加         | 13:30~13:50<br>腕シェイプ<br>14:00~14:30<br>パレト<br>YUU | 14:10~14:50<br>楽しみ<br>アクア40<br>新納(影)   | 14:15~15:00<br>バランス<br>コンディショニング<br>張替 | 14:10~14:50<br>楽しみ<br>アクア40<br>新納(影)   | フリー利用   | 14:15~15:00<br>バランス<br>コンディショニング<br>張替 | 14                            |                        |    |
| 14               | 15:15~16:00<br>武術<br>太極拳<br>神原     |                                       |       | 15:15~16:00<br>武術<br>太極拳<br>神原        | 15:30~16:15<br>ボディ<br>ハンパ45<br>山本      | 15:30~16:15<br>ボディ<br>ハンパ45<br>山本    | フリー利用                                 | フリー利用                | 15:10~15:55<br>ボディ<br>バランス45<br>眞部    | 15:30~16:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>総合太極拳      | 15:10~15:55<br>ボディ<br>バランス45<br>眞部         | 15:30~16:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>総合太極拳 | フリー利用   | 15:15~16:00<br>BCヨガ<br>張替              | フリー利用                                  | フリー利用                                  | フリー利用   | フリー利用                                  | 15                            |                        |    |
| 15               |                                    |                                       |       | ジュニアスクール                              |  |                                      | ジュニアスクール                              | 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 |
| 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             |                                       |   |  |  | ジュニアスクール  |  |  |  |   | ジュニアスクール                               |                               |                        | 17 |
| 17               | 18:30~19:00<br>ボディコンバット30<br>YUUKI | 19:15~20:00<br>ユーバウンド45<br>YUTA       |       | 18:30~19:00<br>ボディコンバット30<br>YUUKI    | 18:25~19:10<br>スリムヨガ<br>眞部             | 18:25~19:10<br>スリムヨガ<br>眞部           | 18:30~19:00<br>水泳育成                   | ジュニアスクール             | 18:30~19:00<br>水泳育成                   | 18:35~19:20<br>ボディ<br>ハンパ45<br>岡            | 18:40~19:10<br>はじめてステップ<br>篠原              | 19:30~20:15<br>ダンスエアロ<br>篠原            | 19:10~19:50<br>フローブ<br>アクア40<br>坪井                | 18:15~19:15<br>マット<br>ピラティス<br>高橋      | 19:25~19:55<br>ユーバウンド30<br>YUTA        | 19:30~20:15<br>BCヨガ<br>AI              | 20:10~20:30<br>アクアディスクで<br>筋力強化&バランス<br>定員20名     | フリー利用                                  | 18                            |                        |    |
| 18               | 19:30~20:10<br>初級エアロ<br>篠原         | 20:15~20:45<br>レズミルズコア<br>TOSHI       |       | 20:30~21:10<br>ファイティング<br>アクア40<br>眞家 | 19:40~20:25<br>ボディ<br>コンバット45<br>Ran   | 19:40~20:25<br>ボディ<br>コンバット45<br>Ran | 20:30~21:10<br>ファイティング<br>アクア40<br>眞家 | ジュニアスクール             | 20:00~21:00<br>同好会                    | 19:35~20:20<br>ボディ<br>アタック45<br>岡           | 19:30~20:15<br>ダンスエアロ<br>篠原                | 20:10~21:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI | 20:10~21:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI            | 20:10~21:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI | 20:40~21:10<br>【バーチャル】<br>ボディハンパ30     | 20:10~21:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI | 20:10~21:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI            | 20:10~21:10<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI | 20                            |                        |    |
| 19               | 20:30~21:20<br>上級エアロ<br>篠原         | 21:10~21:40<br>【バーチャル】<br>ボディハンパ30    |       | 21:00~22:30<br>フリー利用                  | 20:40~21:25<br>レズミルズ<br>ダンス45<br>Ran   | 20:40~21:25<br>レズミルズ<br>ダンス45<br>Ran | 21:00~22:30<br>フリー利用                  | 21:00~22:30<br>フリー利用 | 20:35~21:35<br>上級エアロ<br>横田            | 20:35~21:35<br>上級エアロ<br>横田                  | 21:30~22:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>ジャズダンス    | 21:00~22:30<br>フリー利用<br>アリーナ<br>1.2    | 21:00~22:30<br>フリー利用<br>アリーナ<br>3.4               | 21:00~22:30<br>フリー利用                   | 21:00~22:30<br>フリー利用                   | 21:00~22:30<br>フリー利用                   | 21:00~22:30<br>フリー利用                              | 21:00~22:30<br>フリー利用                   | 21                            |                        |    |
| 20               |                                    |                                       |       | フリー利用                                 |  |                                      | 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)                                    |  |  |   |  | 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                                  |  |   |  |                               |                        |    |

★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、ご退出をお願いします。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8月【8月1日(金)~8月31日(日)】フィットネススケジュール

2025年8月【7月29日(火)~8月24日(日)】スイミングスケジュール ※8月11日(月)~16日(土)、8月25日(月)~31日(日)は特別スケジュールとなります。

2025年7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<br>10:30~11:15<br>健康体操<br>神原                | 10:15~11:15<br>【有料】<br>成人スクール<br>フラダンス    |       | 10:30~11:10<br>初級エアロ<br>RUJKA  |  | 短縮<br>10:30~11:15<br>リズムDE<br>有酸素&ストレッチ<br>ユキ | 短縮<br>10:30~11:15<br>ジャズ<br>ストレッチ<br>谷島      |   | ジュニアスクール |                    | 10:30~11:15<br>ボディジャム45<br>花               | NEW<br>定員40名<br>10:30~11:10<br>やさしいステップ<br>後藤(麻) WEB | 10:00~10:30<br>水球 |   | ジュニアスクール | 10     |  |    |
| 11               | 11:35~12:20<br>入門<br>太極拳<br>神原                 | 11:30~12:30<br>アロハ<br>シェイブ<br>同好会<br>※登録制 |       |                                | 11:05~11:35<br>グローブ<br>ウォーキング                                | 11:30~12:30<br>マット<br>ピラティス<br>ユキ WEB         |  |   |          |                    | 11:35~12:35<br>ボディ<br>コンバット60<br>YUUKI WEB | 11:30~12:10<br>初級エアロ<br>後藤(麻) WEB                    |                   |   |          |        |  | 11 |
| 12               | 12:40~13:25<br>ボディケア<br>押野                     | 12:40~13:40<br>【有料】<br>成人スクール<br>太極剣      |       |                                | 12:10~12:50<br>アクア40<br>松田                                   |   | 定員20名<br>12:30~13:00<br>【バーチャル】<br>ボディパンプ30  |   |          |                    | 12:50~13:35<br>レズミルズトーン<br>TOSHI           | 12:40~13:25<br>楽しい<br>フラシェイブ<br>ユキ WEB               |                   | 12:40~13:00<br>アクアディスクで<br>筋力強化&バランス<br>定員20名 |          |        |  | 12 |
| 13               | 13:50~14:40<br>中級エアロ<br>篠原 WEB                 | 14:00~14:45<br>BCピラティス<br>AI              |       | 13:00~15:00<br>ビッケルボール<br>自由参加 | 13:15~13:35<br>アクアディスクで<br>筋力強化&バランス<br>定員20名<br>14:00~14:30 | 13:15~14:00<br>レズミルズ<br>ダンス45<br>YUU          |  | 13:30~14:30<br>ビッケルボール<br>自由参加  |          |                    | 14:05~14:50<br>ボディ<br>バランス45<br>菌部         | 13:40~14:10<br>優しいヨガ<br>ユキ                           |                   | 13:15~13:55<br>アクア40<br>堀内                    |          |        |  | 13 |
| 14               | 定員40名<br>15:00~15:50<br>ステップ50<br>篠原           | 15:00~15:30<br>ボディコンバット30<br>AI           |       |                                | 14:00~15:00<br>同好会   | 定員23名<br>14:30~15:00<br>ユーバウンド30<br>YUTA WEB  | 14:00~15:00<br>【有料】<br>成人スクール<br>フラメンコ<br>入門 | 14:30~19:00   |          |                    | 15:10~15:40<br>レズミルズ<br>ダンス30<br>菌部        | 15:00~15:45<br>ボディケア<br>押野 WEB                       |                   |   |          |        |  | 14 |
| 15               |  |   |       |                                |  | 15:20~16:05<br>オリジナル<br>ヨガ<br>中川原             | 15:00~16:00<br>【有料】<br>成人スクール<br>フラメンコ<br>中級 |   |          |                    | 16:00~16:45<br>ヨガ<br>TOMOMI                | 16:00~16:45<br>中級エアロ<br>押野 WEB                       |                   |   |          |        |  | 15 |
| 16               |  |   |       |                                |  | 定員40名<br>16:25~17:25<br>ボディ<br>パンプ60<br>YUUKI |  | フリー利用   |          |                    | 17:00~17:45<br>ブロックストレッチ<br>押野             | 17:00~18:00<br>ストリート<br>ダンス<br>同好会<br>※登録制           |                   |   |          |        |  | 16 |
| 17               |  |   |       |                                |  | 17:45~18:30<br>ボディ<br>コンバット45<br>山本           |  |   |          |                    | 18:10~18:50<br>アクア40<br>宮澤                 |  |                   |   |          |        |  | 17 |
| 18               | 短縮<br>18:15~19:00<br>ボディメイク<br>フローヨガ<br>Yuka   |   |       |                                |  |   |  |   |          |                    |  |  |                   |   |          |        |  | 18 |
| 19               | 定員23名<br>19:15~20:00<br>ユーバウンド45<br>SATSUKI    | 19:15~20:00<br>パレトン<br>YUU                |       |                                |  |   |  | 19:00~20:00<br>フリー<br>利用<br>アリーナ<br>1.2   |          | 19:30~20:30<br>同好会 |  |  |                   |   |          |        |  | 19 |
| 20               | 定員40名<br>20:15~21:15<br>ボディ<br>ステップ60<br>TOSHI | 20:15~21:00<br>キャンドル<br>ナイトヨガ<br>YUU      |       |                                | 20:30~21:30<br>同好会   |   |  | 20:00~20:30<br>フリー利用  |          |                    |  |  |                   |   |          |        |  | 20 |
| 21               | 21:30~22:00<br>レズミルズコア<br>TOSHI                |   |       | 21:00~<br>22:30<br>フリー利用       |  |   |  | ◆営業時間◆<br>平日 7:00~23:00<br>土曜日 7:00~22:00<br>日曜日・祝日 7:00~20:00<br>(※運動施設は、閉館時間30分前までご利用いただけます。) |          |                    |  |  |                   |   |          |        |  | 21 |
| 22               |  |   |       |                                |  |   |  | ※2025年8月14日、15日 休館日   |          |                    |  |  |                   |   |          |        |  | 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  |  |    |

