

2025年9月【9月1日(月)~9月30日(火)】フィットネススケジュール
 2025年9月【9月1日(月)~9月28日(日)】スイミングスケジュール

2025年8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 お楽しみ 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 スキタイピング	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 初級・中級	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	10:30~11:00 【バーチャル】 ボディハンブ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			11:05~11:35 楽しくアインスイム	11:00~12:00 【有料】 成人スクール マタニティ	11:15~13:15 11:25~12:25 上級エアロ 横田		11:15~14:00 フリー利用	12:00~12:20 骨盤ストレッチ	短縮 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		11:30~13:30 フリー利用	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	11:20~11:50 レズミルズコア RUIKA	12:05~12:50 オリジナル ストレッチ RIKA	13:00~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	12:00~12:40 シンクロ アクア40 中嶋	11	
12	13:00~13:45 ZUMBA YUME	13:00~13:30 ボディコンバット30 AI		12:45~13:25 アクア40 坪井	12:45~13:15 はじめてエアロ 増田	12:45~13:15 ヘルピック ストレッチ 増田		14:00~15:00 成人スクール 卓球	12:30~13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	13:00~13:45 レズミルズトーン TOSHI	13:00~13:45 ボルドブラ 苗部		13:30~15:00 ビクブルボール 自由参加	12:30~13:00 レズミルズ ダンス30 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	12:50~13:10 骨盤ストレッチ	12		
13	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	14:00~14:45 ボディ ステップ45 TOSHI		14:00~15:00 成人スクール 卓球	13:30~14:00 初めて背泳ぎキック 中嶋	14:00~14:45 ボディ ステップ45 TOSHI	14:15~15:00 自力整体 風間		13:30~14:30 フリー利用	14:00~14:30 YUU	14:15~15:00 ボディ バランス45 YUU	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新納(影)	14			
14	15:15~16:00 武術 太極拳 神原				15:30~16:15 ボディ ハンブ45 山本	15:30~16:15 ボディ ハンブ45 山本				15:10~15:55 ボディ バランス45 苗部	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:15~16:00 BCヨガ 張替				15		
15				ジュニアスクール				ジュニアスクール												16
16																				17
17	18:30~19:00 ボディコンバット30 YUUKI	19:15~20:00 ユーバウンド45 安部			18:25~19:10 スリムヨガ 苗部	18:35~19:20 ボディ ハンブ45 岡		18:30~19:00 スイミング育成		18:35~19:20 ボディ ハンブ45 岡	18:40~19:10 はじめてステップ 篠原			19:10~19:50 フローブ アクア40 坪井	19:10~19:55 ボディ ハンブ45 SATOMI	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋				18
18	19:30~20:10 初級エアロ 篠原	20:15~20:45 レズミルズコア TOSHI			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			20:00~21:00 同好会	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			20:10~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	19:30~20:15 BCヨガ AI				19	
19	20:30~21:20 上級エアロ 篠原	21:10~21:40 【バーチャル】 ボディハンブ30		21:00~22:30 フリー利用	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		21:00~22:30 フリー利用		20:35~21:35 上級エアロ 横田	20:35~21:20 ジャズ ストレッチ 谷島		21:00~22:30 フリー利用	21:00~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部			21:00~22:30 フリー利用	20	
20																				21
21																				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。

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。

レッスンを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9月【9月1日(月)~9月30日(火)】フィットネススケジュール
 2025年9月【9月1日(月)~9月28日(日)】スイミングスケジュール

2025年8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 RUJKA		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		ジュニアスクール		10:30~11:15 ボディジャム45 花	定員40名 10:30~11:10 やさしいステップ 後藤(麻) WEB	10:00~10:30 水球		ジュニアスクール	10			
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 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						12:50~13:35 レズミルズトーン TOSHI	12:40~13:25 楽しい フラシェイブ 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	13:15~14:00 レズミルズ ダンス45 YUU	定員20名 13:00~13:30 【バーチャル】 ボディパンプ30				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 菌部	13:40~14:10 優しいヨガ ユキ			13:15~13:55 アクア40 艦内			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			14:00~15:00 楽しくビーチボール バレークラス	定員23名 14:30~15:00 ユーバウンド30 YUTA WEB	14:00~15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門				14:30~19:00	15:10~15:40 レズミルズ ダンス30 菌部	15:00~15:45 ボディケア 押野 WEB						14
15						15:20~16:05 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 中級					16:00~16:45 ヨガ TOMOMI	16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB						15
16						定員40名 16:25~17:25 ボディ パンプ60 YUUKI				フリー利用		17:00~17:45 ブロックストレッチ 押野	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						18:10~18:50 アクア40 宮澤							17
18	短縮 18:15~19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka																		18
19	定員23名 19:15~20:00 ユーバウンド45 SATSUKI	19:15~20:00 バレー 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	20:15~21:15 代替クラス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	5日: ボディステップ (定員40名) 12日: ボディアタック 19日: ボディステップ (定員40名) 26日: ボディアタック		21:00~22:30 フリー利用															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			

◆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9月22日(月) 休館日

