

2025年10月【10月1日(水)～10月31日(金)】フィットネススケジュール  
 2025年10月【9月29日(月)～10月26日(日)】スイミングスケジュール

2025年9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 楽しくフィンスイム 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 ボディパンプ30 YUUKI	9:00～9:50 【有料】 筋力リリース スクール 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 12:00～12:40 アクア40 中嶋 12:50～13:10 骨盤ストレッチ	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 11:00～12:00 【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 高橋	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		11
12		12:00～12:45 ボディ バランス45 AI			12:45～13:25 アクア40 坪井	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田			12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	12:00～12:20 骨盤ストレッチ 高橋	12:30～13:10 ウオーキング アクア40 中嶋			12:30～13:00 レズミルズ ダンス30 YUU	12:05～12:50 オリジナル ストレッチ RIKA						12
13	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		13:30～14:10 やさしい ステップ 増田			13:30～14:00 初めて平泳ぎキック 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			13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	13:30～13:50 腕シェイプ 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			13
14	14:10～14:55 健康体操 神原	14:00～14:30 ピッケルボール 自由参加			14:00～15:00 同好会	14:30～15:15 マット サイエンス 増田			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	14:15～15:00 自力整体 風間			13:30～15:00 ピッケルボール 自由参加	14:15～15:00 ボディ バランス45 YUU				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(影)	14
15	15:15～16:00 武術 太極拳 神原	15:20～15:50 ピッケルボール 自由参加				15:30～16:15 ボディ パンプ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
16		16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加														16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加					16
17																16:40～17:10 ピッケルボール 自由参加					17
18	18:30～19:00 ボディコンバット30 YUUKI					18:25～19:10 スリムヨガ 苗部				18:30～19:00 スイミング育成											18
19	19:30～20:10 初級エアロ 篠原	19:15～20:00 ユーバウンド45 安部				19:40～20:25 ボディ コンバット45 Ran				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		19:10～19:50 フローブ アクア40 坪井	19:10～19:55 ボディ パンプ45 SATOMI	19:30～20:15 BCヨガ AI					19
20	20:30～21:20 上級エアロ 篠原	20:15～20:45 ボディパンプ30 YUTA				20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞家					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		20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:10 ユーバウンド30 安部						20
21				21:00～22:30 フリー利用		20:40～21:25 レズミルズ ダンス45 Ran			21:00～22:30 フリー利用		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					21:00～22:30 フリー利用		21
22																					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、ご退会をお願いします。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。

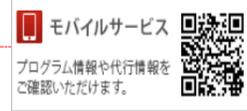
※レズミルズバーチャルクラスは、安全管理上、参加者が1名の場合はクラスを休講とさせていただきます。予めご了承ください。

 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10月【10月1日(水)～10月31日(金)】フィットネススケジュール  
 2025年10月【9月29日(月)～10月26日(日)】スイミングスケジュール

2025年9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 グループ 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						12:50～13:20 週替クラス30 TOSHI 変更	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				5日：TONE 12日：コア 19日：TONE 26日：コア	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 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			14:00～15:00 同好会	定員23名 14:30～15:00 ユーバウンド30 YUTA	14:00～15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門			13:30～14:30 ビッケルボール 自由参加		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		16:00～16:30 ビッケルボール 自由参加		ジュニアスクール		定員40名 16:25～17:25 ボディ パンプ60 YUUKI	15:00～16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 中級			14:30～19:00		16:00～16:45 ヨガ TOMOMI	16:00～16:45 中級エアロ 押野 WEB					15
16		16:40～17:10 ビッケルボール 自由参加					17:00～17:30 ビッケルボール 自由参加					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		17:20～17:50 ビッケルボール 自由参加					17:40～18:10 ビッケルボール 自由参加											17
18	短縮 18:15～19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka					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						18
19	定員23名 19:15～20:00 ユーバウンド45 SATSUKI	19:15～20:00 パレトン YUU								19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2								19
20	定員40名 20:15～21:15 週替クラス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	3日：ボディステップ (定員40名) 10日：ボディアタック 17日：ボディステップ (定員40名) 24日：ボディアタック 31日：ボディステップ (定員40名)		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。)								21
22																		22



※2025年10月20日(月) 休館日

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