

2025年11月【11月1日(土)～11月30日(日)】フィットネススケジュール
2025年11月【10月27日(月)～11月23日(日)】スイミングスケジュール

2025年10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 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 ボディバンプ30 YUUKI	9:00～9:50 【有料】 筋膜リリース 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	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 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 増田	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		フリー 利用	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	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	13:30～14:15 ベルビック ストレッチ RIKA			12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	13:00～13:45 レズミルズストーン TOSHI	13:00～13:45 ボルドブラ 蘭部	13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	12:30～13:10 アクア40 眞家	12:30～13:00 レズミルズ ダンス30 YUU	13:05～14:05 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	フリー 利用	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	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	12:45～13:25 アクア40 坪井	13:30～14:15 定員40名 13:40～14:10 ステップ40 増田	13:30～14:15 ベルビック ストレッチ RIKA		14:00～15:00 成人スクール 卓球	13:30～14:00 初めて平泳ぎキック	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 ビッケルボール 自由参加	13:30～13:50 腕シェイプ 14:00～14:30 同好会	13:15～14:00 バレトン YUU	13:05～14:05 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	フリー 利用	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	13
14	14:10～14:55 健康体操 神原	14:00～14:30 ビッケルボール 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	14:45～15:15 定員23名 ユーバウンド30 SATSUKI				15:10～15:55 ボディ バランス45 蘭部	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳		13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	14:00～14:30 美しくビーチボール バレークラス 同好会	14:15～15:00 ボディ バランス45 YUU	13:05～14:05 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	フリー 利用	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	14
15	15:15～16:00 武術 太極拳 神原	15:20～15:50 ビッケルボール 自由参加				15:30～16:15 ボディ バンプ45 山本	16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加					17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制		13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加			フリー 利用	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	15
16		16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加					16:40～17:10 ピッケルボール 自由参加							13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加			フリー 利用	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	16
17							17:20～17:50 ピッケルボール 自由参加							13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加			フリー 利用	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	17
18	18:30～19:00 ボディコンバット30 YUUKI	定員23名 19:15～20:00 ユーバウンド45 安部				18:25～19:10 スリムヨガ 蘭部	18:30～19:00 Jrスイミング育成				18:35～19:20 ボディ バンプ45 岡	18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原		13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加			フリー 利用	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	18
19	19:30～20:10 ステップ40 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	19:35～20:20 ヨガ 後藤(美)			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		13:30～15:00 ビッケルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ピッケルボール 自由参加			フリー 利用	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	19
20	20:35～21:25 上級エアロ 篠原	20:15～20:45 ボディバンプ30 YUTA			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	20:40～21:25 ボディ バンプ45 後藤(美)		21:00～22:30		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 アリーナ 1.2	21:00～22:30 ビッケル ボール アリーナ 3.4	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	定員23名 20:40～21:10 ユーバウンド30 安部		21:00～22:30	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	20
21				21:00～22:30					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	21:00～22:30 ビッケル ボール アリーナ 3.4	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	定員23名 20:40～21:10 ユーバウンド30 安部		21:00～22:30	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	21
22				フリー利用					フリー利用					フリー 利用 アリーナ 1.2	21:00～22:30 ビッケル ボール アリーナ 3.4	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	定員23名 20:40～21:10 ユーバウンド30 安部		フリー利用	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	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、周りの方の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、レズミルズパ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。

※レズミルズパーチャルクラスは、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11月【11月1日(土)～11月30日(日)】フィットネススケジュール
2025年11月【10月27日(月)～11月23日(日)】スイミングスケジュール

2025年10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				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		10:00～10:30 水球		ス ク ー ニ ル ア			10
11					11:05～11:35 グローブ ウォーキング						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				11
12	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				11:30～12:30 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				12
13	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 13:00～13:30 【バーチャル】 ボディバンプ30				12:50～13:20 週替クラス30 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
14	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		13:30～14:30 ビッケルボール 自由参加		2日：TONE 9日：コア 16日：TONE 23日：コア 30日：TONE	短 縮 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			13:15～13:55 アクア40 堀内	13
15	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 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	14:30～ 19:00			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
16		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 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				15
17		16:40～17:10 ビッケルボール 自由参加				17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本	17:00～17:30 ビッケルボール 自由参加				定員40名 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
18	短 縮 18:15～19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka						17:40～18:10 ビッケルボール 自由参加			18:10～18:50 アクア40 宮澤						17
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 ボディ アタック60 TOSHI			19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2	19:30～20:30 同好会						18
20	定員40名 20:15～21:00 ボディステップ45 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							19
21	21:15～21:45 レズミルズコア TOSHI			21:00～ 22:30		◆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11月17日(月) 休館日										20
22				フリー利用												21
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。