

2025年12月【12月1日(月)～12月30日(火)】フィットネススケジュール
2025年12月【11月24日(月)～12月21日(日)】スイミングスケジュール ※12月22日(月)～12月30日(火)は特別スケジュールとなります。

2025年11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	10:30～11:00 ボディコンバット30 NEW		10:15～11:00 BCストレッチ 仲川	10:30～11:30 【有料】 成人スクール スキャンディビギン	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	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			11:05～11:35 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	11:15～12:25 定員48名 上級エアロ 横田	11:15～13:15 SATOSHI 【有料】 成人スクール		11:15～ 14:00		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 初級・中級	11:30～12:15 ラテンエアロ 増田	11:20～11:50 レズミルズコア RUJKA		12:05～12:50 ベルビック ストレッチ RIKA	13:05～14:05 オリジナル ヨガ 中川原	フリー利用	12:00～12:40 アクア40 中嶋	11
12		12:00～12:45 ボディ バランス45 AI	WEB	11:45～12:45 バランス コンディショニング 張替		12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	パレエ		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	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	フリー利用	12:10～12:50 アクア40 堀内	12:30～13:00 レズミルズ ダンス30 YUU	13:15～14:00 パレトン YUU	13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊		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	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	13:30～14:15 ヘルビック ストレッチ Rika	WEB	フリー利用	13:30～14:00 初めて バタフライキック	14:00～14:45 ボディ コンバット45 YUUKI	14:15～15:00 自力整体 風間	13:30～15:00 ビククルボール 自由参加	13:30～13:50 お腹シェイプ 14:00～14:30 YUU	14:15～15:00 ボディ バランス45 YUU	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	短 縮 14:15～15:00 お楽しみ アクア40 新納(彰)	13		
14	短 縮 14:10～14:55 健康体操 神原	14:00～14:30 ビククルボール 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 ユーバウンド30 SATSUKI	WEB	14:00～15:00 成人スクール 卓球	短 縮 14:15～15:00 自力整体 風間	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		13:30～15:00 ビククルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビククルボール 自由参加	16:40～17:10 ビククルボール 自由参加	17:20～17:50 ビククルボール 自由参加	14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彰)	14	
15	短 縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原	15:20～15:50 ビククルボール 自由参加				15:30～16:15 ボディ バンプ45 山本															15
16		16:00～16:30 ビククルボール 自由参加					16:00～16:30 ビククルボール 自由参加										16:00～16:30 ビククルボール 自由参加	16:40～17:10 ビククルボール 自由参加	17:20～17:50 ビククルボール 自由参加		16
17							16:40～17:10 ビククルボール 自由参加											16:40～17:10 ビククルボール 自由参加	17:20～17:50 ビククルボール 自由参加		17
18	18:30～19:00 ボディコンバット30 YUUKI	19:15～20:00 定員23名 ユーバウンド45 安部				短 縮 18:25～19:10 スリムヨガ 苗部		18:30～19:00 J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			19:05～19:50 週替クラス45 SATOMI	18:15～19:15 マット ピラティス 高橋				18	
19	19:30～20:10 やさしいステップ 篠原	20:15～20:45 ボディバンプ30 YUTA	WEB			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	WEB		19:10～19:50 グループ アクア40 坪井	19:05～19:50 週替クラス45 SATOMI	19:30～20:15 BCヨガ AI			19	
20	20:35～21:25 上級エアロ 篠原			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	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	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				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	21:00～22:30 ピククル ボール アリーナ 3.4			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					

★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。

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12月【12月1日(月)～12月30日(火)】フィットネススケジュール

2025年12月【11月24日(月)～12月21日(日)】スイミングスケジュール ※12月22日(月)～12月30日(火)は特別スケジュールとなります。

2025年11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									ジュニア ス ク ー ル				10:00～10:30 水球	ジュニア ス ク ー ル ア		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 RUIKA	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	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	ス ク ー ニ ル ア																											
11					11:05～11:35 グロープ ウォーキング																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				11:30～12:30 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																	
12						12:10～12:50 アクア40 松田																		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			13:00～15:00 ビククルボール 自由参加						定員20名 13:00～13:30 【バーチャル】 ボディパンプ30							12:50～13:20 週替クラス30 TOSHI WEB	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			13																
13						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 ビククルボール 自由参加	7日：TONE 14日：コア 21日：TONE 28日：コア	14:05～14:50 ボディ バランス45 茜部	13:40～14:10 優しいヨガ ユキ					13:15～13:55 アクア40 幸福	14													
	14	13:50～14:40 中級エアロ 篠原 WEB		14:00～14:45 BCピラティス AI			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 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 茜部	15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB						15														
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			短 縮 15:20～16:05 オリジナル ヨガ 中川原											16:00～16:45 中級エアロ 押野 WEB									16												
	16			16:00～16:30 ビククルボール 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 SATOSHI				16:25～16:55 ビククルボール 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									17											
17				16:40～17:10 ビククルボール 自由参加			17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本				17:45～18:30 ヨガ CHIEMI NEW							18:10～18:50 アクア40 宮澤											18										
	18	短 縮 18:15～19:00 ボディメイク フローヨガ Yuka																													19								
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	ビククル ボール アリーナ 3.4	19:30～20:30 同好会													20							
	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													20:00～20:30 フリー利用																	21					
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12月15日(月)、12月31日(水)休館日 ※2026年1月1日(木)休館日、1月2日特別営業日(有料)								22																				
	22					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																						



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。