

2026年2月【2月1日(日)～2月28日(土)】フィットネススケジュール
2026年2月【2月1日(日)～2月28日(土)】スイミングスケジュール

2026年1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	10:00～14:00						
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 萬美			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		10:30～11:00 ボディコンバット30	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 スキンダイビング	10:30～11:15 アルファ リラックス体操 模倣	10:30～11:15 レズミルズ ダンス45 Ran	10:30～12:00 【有料】 成人スクール	10:15～11:15 マット ピラティス 高橋	10:30～11:15 ボディコンバット30	10:30～11:00 ボディコンバット30	10:00～9:50 【有料】 筋膜リリース スクール	10:30～12:00 【有料】 成人スクール BCピラティス	10						
11	11:35～12:15 初級エアロ 高橋	12:00～12:45 ボディ バランス45 AI			11:05～11:35 楽しエアロスイム	11:00～12:00 【有料】 成人スクール マタニティ		SATOSHI 定員48名	11:15～13:15 【有料】 横田	11:15～13:15 【有料】 成人スクール	11:15～14:00 フリー利用	10:30～11:30 【有料】 成人スクール スキンダイビング	10:30～11:15 アルファ リラックス体操 模倣	10:30～11:15 レズミルズ ダンス45 Ran	10:30～12:00 【有料】 成人スクール	10:15～11:15 マット ピラティス 加藤	10:30～11:00 ボディコンバット30	10:00～9:50 【有料】 筋膜リリース スクール	10:30～12:00 【有料】 成人スクール BCピラティス	11							
12	短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME	12:00～12:45 ボディ バランス45 AI			11:45～12:45 バランス コンディショニング 張替	12:45～13:25 はじめてエアロ 増田	12:45～13:15 ウォーキング アクア40	13:00～14:00 ファンクショナル BCヨガ 張替	13:00～14:00 はじめてエアロ 増田	13:00～14:00 アクア40 増井	13:00～14:00 はじめてエアロ 増田	12:30～13:10 アクア40	12:45～13:15 青盤ストレッチ	11:45～12:35 中級エアロ 高橋	11:50～12:35 フィットネス フラ 増田	12:10～12:50 アクア40 堀内	11:30～12:15 ラテンエアロ 西岡	12:05～12:50 ベルビック ストレッチ RIKA	12:00～12:40 アクア40 中嶋	12:50～13:10 骨盤ストレッチ	12						
13	短縮 13:00～13:45 ZUMBA YUME	13:00～13:30 ボディコンバット30			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	13:30～14:15 ヘルビック ストレッチ RIKA	14:00～14:00 定員40名	13:30～14:00 はじめてエアロ 増田	13:30～14:15 ヘルビック ストレッチ RIKA	13:30～14:00 はじめてエアロ 増田	13:00～13:45 レズミルズ・トーン TOSHI	13:00～13:45 ボルドブラ 面部	13:00～14:30 【有料】 成人スクール	13:30～13:50 お旗シェイプ 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	14:10～14:50 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(彩)	13							
14	短縮 14:10～14:55 健康体操 神原	14:00～14:30 ピックルボール 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 ユーバンド30	14:00～15:00 成人スクール 卓球	14:00～15:00 成人スクール 卓球	14:00～15:00 成人スクール 卓球	14:00～15:00 ピックルボール 自由参加	14:00～14:45 ボディ コンバット45 YUU	14:15～15:00 自力整体 風間	14:00～14:30 ピックルボール 自由参加	14:00～14:30 ピックルボール バレーボール バレーボール	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	14:10～15:00 バランス コンディショニング 張替	14							
15	短縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原	15:20～15:50 ピックルボール 自由参加			16:00～16:30 ピックルボール初級 自由参加	16:35～17:05 ピックルボール初級 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:00～16:30 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:00～16:30 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	15								
16																				16							
17																				17							
18	18:30～19:00 ボディコンバット30	YUUKI			短縮 18:25～19:10 スリムヨガ 菌部	19:15～20:00 ユーバンド45 安部	WEB	18:30～19:00 Jrスイミング育成			定員40名 18:35～19:20 ボディ パンプ45 岡	18:40～19:10 はじめてエアロ 増田	18:30～19:00 太極剣 同好会 ※登録制			5日：ボディアタック4.5 1.2日：ボディパンプ4.5（定員40名） 1.9日：ボディアタック4.5 2.6日：ボディパンプ4.5（定員40名）	18:15～19:15 マット ピラティス 高橋	18:20～19:50 グローブ アクア40 SATOMI	19:05～19:50 週替クラス45 SATOMI	19:30～20:15 BCヨガ AI	16:00～16:30 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	16:40～17:10 ピックルボール 自由参加	18	
19	定員40名 19:30～20:10 やさしいステップ 篠原	定員23名 19:15～20:00 ユーバンド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	20:35～21:35 上級エアロ	20:40～21:25 ボディ パンプ45 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 増田	19:30～21:00 上級エアロ	21:00～22:30 フリー利用	21:00～22:30 フリー利用 アリーナ 1.2	21:00～22:30 フリー利用 アリーナ 3.4	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:10 ユーバンド30 安部	定員23名 20:40～21:10 ユーバンド30 安部	21:00～22:30 フリー利用	21:00～22:30 フリー利用	21				
20	20:15～20:45 ボディパンプ30 YUTA	20:35～21:25 上級エアロ 篠原			21:00～22:30 フリー利用														20								
21																				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、周りの方に注意しながら場所を譲り合ってご利用ください。

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。

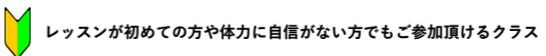
●全てのクラスにて整理券が必要です。(アリーナ・レズミルズグリッド・WEB予約対象レッスンは除く) 整理券は、クラス開始40分前より各スタジオ前に貼り出します。お好きな立ち位置の番号をお取りください。

●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。整理券を受け取る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

2026年2月【2月1日(日)～2月28日(土)】フィットネススケジュール
2026年2月【2月1日(日)～2月28日(土)】スイミングスケジュール

2026年1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】筋膜リリーススクール 成人スクール フラダンス	9:00～9:50 【有料】筋膜リリーススクール	10:30～11:10 初級エアロ 西岡		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				10:15～11:15 ボディジャム60 花	定員40名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤(麻) WEB	水球 スジ クュ ー ニ ルア			10	
11	11:35～12:20 入門 太極拳 神原	11:30～12:30 アロハ シェイプ 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 YUU YUKI 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	12:40～13:40 アカデイスクで筋力強化&バランス 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】ボディパンプ30					12:50～13:20 週替クラス30 TOSHI	12:40～13:25 楽しい フラシェイプ ユキ WEB			12		
13	13:50～14:40 中級エアロ 篠原 WEB	14:00～14:45 BOピラティス AI	13:00～15:00 ピックルボール 自由参加	14:00～14:45 楽しビーチボール ハレークラス		13:15～13:35 アカデイスクで筋力強化&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		14:00～15:00 【有料】成人スクール フラメンコ 入門		13:30～14:30 ピックルボール 自由参加	14:00～15:00 【有料】成人スクール フラメンコ 中級	14:05～14:50 ボディ バランス45 腹部	13:40～14:10 優しいヨガ ユキ			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 ユーバンド30		YUTA 短縮 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		15:10～15:40 レズミルズ ダンス30 腹部	15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB			14	
15		16:00～16:30 ピックルボール 自由参加				定員40名 16:25～17:25 ボディ パンプ60 SATOSHI		16:25～16:55 ピックルボール 自由参加		16:00～16:45 中級エアロ 押野 WEB						15	
16		16:40～17:10 ピックルボール 自由参加				17:00～17:30 ピックルボール 自由参加		17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本		17:35～18:05 ピックルボール初級 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 ピックルボール 自由参加								18:10～18:50 アクア40 宮澤						17	
18	定員23名 19:15～20:00 ユーバンド45 SATSUKI	19:15～20:00 バレトン YUU				19:00～20:00 ボディ アタック60 TOSHI		リラックスヨガ CHIEMI		19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 ピックル ボール アリーナ 3.4						18	
19	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						19:30～20:30 同好会						19	
20		21:15～21:45 レズミルズコア TOSHI		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			20:00～20:30 フリー利用							20	
21						(※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						※2026年2月16日(月)休館日											22
	エアロ・アクア（初級～初中級）			エアロ・アクア（中級～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							

