

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	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	10:30～11:00 ボディコンバット30 SATOSHI 定員48名 11:25～12:25	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 スキャンダイビング	短 縮 10:30～11:15 アルファ リラックス体操 橋結	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 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 上級エアロ 横田	11:15～13:15 【有料】 成人スクール	11:15～14:00 フリー利用		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 中嶋	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 西岡	12:05～12:50 ベルビック ストレッチ RIKA	フリー利用	12:00～12:40 アクア40 新納(彰)	11	
12	短 縮 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	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	フリー利用		13:00～13:45 レズミルズストーン TOSHI	短 縮 13:00～13:45 ボルドブラ 苗部	13:00～13:45 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	13:30～13:50 お嬢シェイプ 14:00～14:30 YUU	13:30～13:50 お嬢シェイプ 14:00～14:30 YUU	13:15～14:00 パレト 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	14:10～14:50 お楽しみ アクア40 新納(彰)	12
13	短 縮 14:10～14:55 健康体操 神原	14:00～14:30 ビックルボール 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	14:30～15:15 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 コンバット45 YUUKI	短 縮 14:15～15:00 自力整体 風間	14:15～15:00 自力整体 風間	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	14:00～14:30 お嬢シェイプ 14:00～14:30 YUU	14:15～15:00 パレト YUU	14:15～15:00 パレト YUU	14:15～15:00 パレト YUU	14:15～15:00 パレト YUU	14:15～15:00 パレト YUU	14	
14	短 縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神原	15:20～15:50 ビックルボール 自由参加				15:30～16:15 ボディ バンプ45 山本	15:30～16:15 ボディ バンプ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	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	15	
15		16:00～16:30 ビックルボール初級 自由参加				16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加				17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制	17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16	
16		16:35～17:05 ビックルボール初級 自由参加				16:40～17:10 ビックルボール 自由参加	16:40～17:10 ビックルボール 自由参加				17:20～17:50 ビックルボール 自由参加	17:20～17:50 ビックルボール 自由参加	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	17	
17	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 苗部	18:25～19:10 スリムヨガ 苗部	18:30～19:00 Jスイミング育成		定員40名 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	18:40～19:10 はじめてエアロ 篠原	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	18	
18	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	19:30～20:15 ダンスエアロ 篠原	13:30～15:00 ビックルボール 自由参加	15:15～16:00 BCヨガ 張替	15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	16:00～16:30 ビックルボール 自由参加	19
19	20:35～21:25 上級エアロ 篠原	20:15～20:45 ボディバンプ30 YUTA		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	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 西岡	短 縮 20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島	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 アリーナ 1.2	21:00～22:30 フリー利用 アリーナ 1.2	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	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	21	
20				フリー利用				フリー利用											21:00～22:30 フリー利用		22
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） 有料レッスン					格闘技系 ウォーキング 泳法クラス					
22	ヨガ・ピラティス					コンディショニング					筋コンディショニング系										
	同好会					ダンス系															

★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

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】 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		ジュニアスクール		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	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 シェイプ 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	12:40～13:25 楽しい フラシェイプ 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 ビククルボール 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 楽しくビーチボール ハレークラス	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			1日:TONE 8日:コア 15日:TONE 22日:コア		13:40～14:10 優しいヨガ ユキ	13:15～13:55 アクア40 幸福			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				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	13:30～14:30 ビククルボール 自由参加	フリー利用		14:05～14:50 ボディ バランス45 茜部	15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB		ジュニアスクール		14
15		16:00～16:30 ビククルボール 自由参加			14:00～15:00 同好会	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	17:00～17:45 ストリート ダンス 同好会 ※登録制				15
16		16:40～17:10 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 17:00～17:30 ビククルボール 自由参加 17:35～18:05 ビククルボール初級 自由参加				17:00～17:45 ブロックストレッチ 押野					16
17		17:20～17:50 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	18:45～19:30 リラックスヨガ CHIEMI			18:10～18:50 アクア40 宮澤						17
18																18
19	定員23名 19:15～20:00 ユーバウンド45 SATSUKI	19:15～20:00 バレットン 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	※2026年2月16日(月)休館日		19:30～20:30 同好会					19
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								20
21	21:15～21:45 レズミルズコア TOSHI			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			



モバイルサービス

プログラム情報や代行情報を
ご確認ください。