

2026年4月【4月1日(水)~4月30日(木)】フィットネススケジュール

2026年4月【4月3日(金)~4月30日(木)】スイミングスケジュール ※4月1日(水)、2日(木)は特別スケジュールとなります。

2026年3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 ジムズ ストレッチ 谷島	10:30~11:15 リズムキック エクササイズ 簡美		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 ユカ	10:30~11:00 ボチコンバト30 SATOSHI	10:15~11:00 BCピラティス yuka		10:15~11:00 BCストレッチ 柏川	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 橋詰	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 BCストレッチ 加藤	10:30~11:00 ボチコンバト30 花	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	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		11:45~12:45 バランス コンディショニング 張替	11:05~11:35 楽しみ(フリスビー) 11:00~12:00 【有料】 成人スクール マタニティ	11:15~11:35 上級エアロ 横田 WEB	11:15~11:35 【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 西岡 WEB	短縮 11:45~12:35 中級エアロ 高橋 WEB	短縮 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田	12:00~13:00 ピアノ 発表会練習	11:30~13:30 フリー利用	11:30~12:15 ラテニアロ 増田 WEB	11:20~11:50 レズミルズコア 西岡	12:05~12:30 フローピラティス RRR WEB	13:05~14:05 オリジナル ヨガ	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	14:15~15:00 バランス コンディショニング 張替	11			
12	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME	13:00~13:30 ボチコンバト30 AI		13:00~14:00 ファンクショナル BC3ガ 張替	12:45~13:25 アクア40 舞音	12:45~13:15 はじめエアロ WEB	13:30~14:15 ペルセウ ストレッチ RKA WEB	14:00~15:00 成人スクール 卓球	12:30~13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	短縮 13:00~13:45 ボディ ハンブ45 花	短縮 13:00~13:45 ボルドフラ 前部	13:00~14:30 【有料】 成人スクール	13:30~15:00 ピクブルボール 自由参加	短縮 13:30~13:50 下半身シェパ 14:00~14:30 YUU	13:15~14:00 オリジナル ヨガ	13:05~14:05 オリジナル ヨガ	13:30~14:45 【有料】 成人スクール	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 舞音(2)	12			
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原	14:00~14:30 ピクブルボール 自由参加		14:00~15:00 同好会	14:00~15:00 同好会	14:30~15:15 マット サイエンス 増田 WEB	14:45~15:15 ユーバウンド30 SATSUKI	14:00~15:00 成人スクール 卓球	14:00~14:45 ボディ コンバト45 YUUKI	短縮 14:15~15:00 自力整体 風間	短縮 14:15~15:00 自力整体 風間	14:00~14:30 ピアノ 中上級	13:30~15:00 ピクブルボール 自由参加	短縮 14:15~15:00 ハレルン YUU	14:15~15:00 オリジナル ヨガ	14:15~15:00 オリジナル ヨガ	14:15~15:00 【有料】 成人スクール	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 舞音(2)	13			
14	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原	15:30~16:30 ピクブルボール 自由参加		15:30~16:30 ピクブルボール 自由参加	15:30~16:15 ピクブルボール 自由参加	15:30~16:15 ピクブルボール 自由参加	15:30~16:30 ピクブルボール 自由参加	15:30~16:30 ピクブルボール 自由参加	15:10~15:55 ボディ バランス45 舞音	短縮 15:30~16:30 成人スクール	短縮 15:30~16:30 成人スクール	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	15:10~15:50 グループ アクア40 舞音	短縮 15:15~16:00 BC3ガ 張替	16:00~16:30 ピクブルボール 自由参加	16:40~17:10 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	16:00~16:30 ピクブルボール 自由参加	16:40~17:10 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	14		
15	短縮 16:00~17:00 発表会練習	16:30~17:00 ピクブルボール初級 自由参加		16:30~17:00 ピクブルボール初級 自由参加	16:30~17:00 ピクブルボール初級 自由参加	16:40~17:10 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	短縮 17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	短縮 17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	16:00~16:30 ピクブルボール 自由参加	16:00~16:30 ピクブルボール 自由参加	16:40~17:10 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	16:00~16:30 ピクブルボール 自由参加	16:40~17:10 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	16:00~16:30 ピクブルボール 自由参加	16:40~17:10 ピクブルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクブルボール 自由参加	15
16	短縮 18:30~19:00 ボチコンバト30 YUUKI	18:15~20:00 定員23名 ユーバウンド45 安部 WEB		18:15~20:00 定員23名 ユーバウンド45 安部 WEB	18:25~19:10 スリムヨガ 舞音	18:25~19:10 スリムヨガ 舞音	18:30~19:00 Jスイミング育成	18:30~19:00 Jスイミング育成	18:35~19:20 ボディ ハンブ45 同	短縮 18:35~19:20 ボディ ハンブ45 同	短縮 18:35~19:20 ボディ ハンブ45 同	18:35~19:20 ボディ ハンブ45 同	18:35~19:20 ボディ ハンブ45 同	18:15~19:10 はじめエアロ 舞音	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋	18:15~19:15 マット ピラティス 高橋	18		
17	短縮 19:30~20:10 やさしいステップ 舞音	20:15~20:45 レズミルズコア TOSHI		20:15~20:45 レズミルズコア TOSHI	19:40~20:25 ボディ コンバト45 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	20:00~21:00 同好会	20:00~21:00 同好会	19:35~20:20 ボディ アタック45 同	短縮 19:35~20:20 ボディ アタック45 同	短縮 19:35~20:20 ボディ アタック45 同	19:35~20:20 ダンスエアロ 舞音 WEB	19:35~20:20 ダンスエアロ 舞音 WEB	19:10~19:50 グループ アクア40 舞音	19:05~19:50 選替クラス45 SATOMI	19:30~20:15 BC3ガ AI	19:30~20:15 BC3ガ AI	19:30~20:15 BC3ガ AI	19:30~20:15 BC3ガ AI	19:30~20:15 BC3ガ AI	19		
18	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 舞音	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	20:30~21:10 ファイティング アクア40 舞音	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボディ ハンブ45 後藤(美)	21:00~22:30 フリー利用	20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	短縮 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	21:00~22:30 フリー利用 アリーナ 1.2 ピクブル アリーナ 3.4	20			
19	短縮 21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	短縮 21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	短縮 21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21:25~21:55 レズミルズコア TOSHI	21		
20	短縮 22:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用		21:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	短縮 22:00~22:30 フリー利用	短縮 22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 フリー利用	22:00~22:30 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)					格闘技系							
22	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ください。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。整理券を受け取り取り付く前に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。

※レッスン中は携帯電話の電源をお切りいただくか、マナーモードにした上でのご参加をよろしくお願いいたします。

🌿 レッスンが初めての方や体力に自信がない方もご参加頂けるクラス

2026年4月【4月1日(水)~4月30日(木)】フィットネススケジュール

2026年4月【4月3日(金)~4月30日(木)】スイミングスケジュール ※4月1日(水)、2日(木)は特別スケジュールとなります。

2026年3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	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 西園		10:30~11:15 11:30~12:30 有酸素&ストレッチ ユキ	10:30~11:15 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	10:30~11:10 やさしいステップ 後藤(株) WEB	10:00~10:30 水球			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(株) 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		13:15~13:35 【有料】 成人スクール フラダンス 入門				12:25~12:40 フラダンス入門基礎	12:40~13:25 ゆったり フラダンス ユキ	12:40~13:00 アクアデスクで 筋力強化バランス 定員20名			12
13	13:50~14:40 中級エアロ 穂原 WEB	14:00~14:45 BCピラティス AI		13:00~15:00 ビクブルボール 自由参加	14:00~14:30 楽しくビーチボール ハレークラス	13:15~14:00 レスミルズ ダンス45 YUU	13:15~13:35 【バーチャル】 ボディパンプ30		13:30~14:30 ビクブルボール 自由参加		12:50~13:20 レスミルズコア TOSHI	13:40~14:10 優しいヨガ ユキ	12:40~13:35 アクア40 富田			13
14	15:00~15:50 ステップ50 穂原	15:00~15:30 ボディコンバット30 AI			14:00~15:00 同好会	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 フラシニコ 入門		14:30~19:00 フリー利用		14:05~14:50 ボディ バランス45 園部	15:00~15:45 ボディケア 押野 WEB				14
15	16:00~16:30 ビクブルボール 自由参加	16:40~17:10 ビクブルボール 自由参加			16:25~17:25 ボディ パンプ60 SATOSHI	17:00~17:30 ビクブルボール 自由参加	15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 中級				16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB	17:00~18:00 ストリート ダンス 同好会 ※登録制				15
16	17:30~17:50 ビクブルボール 自由参加					17:35~18:05 ビクブルボール 自由参加					17:09~17:45 フロックスストレッチ 押野					16
17	18:45~19:30 ボディ ステップ45 TOSHI	19:15~20:00 バレトン YUU				18:45~19:30 リラックスヨガ CHIEMI					18:10~18:50 アクア40 幸福					17
18	19:45~20:45 ボディ アタック60 TOSHI	20:15~21:00 キャンドル ナイトヨガ YUU														18
19	21:00~21:45 ユーバウンド45 SATSUMI															19
20																20
21				21:00~22:30 フリー利用												21
22																22

◆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。)

※2026年4月20日(月)休館日

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。

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