

2026年5月【5月1日(金)~5月31日(日)】フィットネススケジュール
 2026年5月【5月1日(金)~5月28日(木)】スイミングスケジュール

2026年4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 園美		10:15~11:15 マント 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 マント ボチコンバト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 スモンダイニング	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 マント ピラティス 高橋		10:30~11:15 BCストレッチ 加藤	10:30~11:00 ボデイバンプ90 花	9:00~9:50 【有料】 新規リリース 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	
11	11:35~12:15 初級エアロ 高橋	12:00~12:45 ボデイ パンプ45 AI		11:45~12:45 バランス コンディショニング 藤替	11:00~12:00 【有料】 成人スクール マタニティ	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 フリー利用	12:00~12:20 骨盤ストレッチ	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	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	11:30~13:30 フリー利用	12:10~12:50 アクア40 高田	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	12:05~12:50 フロピラティス RHR	11:20~11:50 レズミルズ ダンス 西岡	12:00~12:40 成人スクール	12:00~12:40 シンクロ アクア40 青盤ストレッチ	11:00~14:00 フリー利用	12:00~12:40 成人スクール	
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 BCガ 張替	12:45~13:25 アクア40 坪井	12:45~13:15 マント はじめてエアロ 増田	13:30~14:15 ヘルピック ストレッチ RIKA	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 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田	13:00~13:45 ボデイ パンプ45 花	13:00~14:30 【有料】 成人スクール	13:30~15:00 ピッコルボール 自由参加	13:30~13:50 下半身シェイブ 14:00~14:30 ボデイ パンプ45 YUJU	13:15~14:00 バレレト YUJU	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	短縮 14:15~15:00 バクダンス コンディショニング 張替	12:50~13:10 青盤ストレッチ	13:00~14:00 フリー利用	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 高橋(要)	
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原	14:40~15:10 ピッコルボール 自由参加		14:00~15:00 同好会	14:30~15:15 サイエンス 増田	14:45~15:15 ユーバウンド30 増田	15:30~16:15 ボデイ パンプ45 山本	14:00~15:00 成人スクール 卓球	短縮 14:00~14:45 ボデイ コンバト45 YUKIKI	短縮 14:15~15:00 自力整体 風間	15:10~15:55 ボデイ パンプ45 藤原	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	13:30~14:00 同好会	14:15~15:00 ボデイ パンプ45 YUJU	15:15~16:00 BCガ 張替	16:00~16:30 ピッコルボール 自由参加	16:00~16:30 ピッコルボール 自由参加	16:40~17:10 ピッコルボール 自由参加	17:20~17:50 ピッコルボール 自由参加	14:00~15:00 成人スクール 日本舞踊	14:10~15:00 お楽しみ アクア40 高橋(要)	
14	短縮 15:15~16:00 武術 太極拳 神原	15:20~15:50 ピッコルボール 自由参加		16:00~16:30 ピッコルボール初級 自由参加	16:35~17:05 ピッコルボール初級 自由参加	16:00~16:30 ピッコルボール 自由参加	16:40~17:10 ピッコルボール 自由参加	17:20~17:50 ピッコルボール 自由参加	短縮 18:25~19:10 ボデイ パンプ45 岡	短縮 18:30~19:00 Jスイミング育成	短縮 18:35~19:20 ボデイ パンプ45 岡	19:35~20:15 ダンスエアロ 橋原	17:00~18:00 太極剣 同好会 ※登録制	18:15~19:10 はじめてエアロ 橋原	18:05~19:50 グループ アクア40 坪井	18:15~19:15 マント ピラティス 高橋	19:05~19:50 道徳クラス45 SATOMI	19:30~20:15 BCガ AI	18:15~19:15 ピッコルボール 自由参加	17:20~17:50 ピッコルボール 自由参加	18:15~19:15 ピッコルボール 自由参加	
15	短縮 20:35~21:25 上級エアロ 橋原	20:15~20:45 レズミルズ TOSHI		21:00~22:30 フリー利用	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40~21:25 ボデイ パンプ45 後藤(美)	21:00~22:30 フリー利用	短縮 20:00~21:00 同好会	短縮 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 ピッコル ボール アリーナ 3.4	21:25~21:55 レズミルズ ダンス TOSHI	20:10~21:10 ボデイ コンバト60 SATOMI	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	21:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	21:00~22:30 フリー利用	
16	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会
17	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会
18	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会
19	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会
20	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会
21	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会
22	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会		短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会	短縮 21:30~22:30 同好会

7日:ボデイパンプ45(定員40名)
 14日:ボデイパンプ45
 21日:ボデイパンプ45(定員40名)
 28日:ボデイパンプ45

★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、ご退出をお願いします。皆様のご協力をお願いします。

●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5月【5月1日(金)~5月31日(日)】フィットネススケジュール
 2026年5月【5月1日(金)~5月28日(木)】スイミングスケジュール

2026年4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 12:40 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(南) 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(南) WEB				11
12	12:40~13:25 ボディコア 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 レスミルズコア TOSHI	12:25~12:40 フラダンス入門基礎 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 種原 WEB	14:00~14:45 BCピラティス AI		13:00~15:00 ビクセルボール 自由参加	13:15~13:35 アクアデスクで 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 レスミルズ ダンス45 YUU	15:00~15:30 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門			13:30~14:30 ビクセルボール 自由参加	14:05~14:50 ボディ バランス45 種原	13:40~14:10 優しいヨガ ユキ	12:40~13:00 アクア40 富田			13
14	15:00~15:50 ステップ50 種原	15:00~15:30 ボディコンバット30 AI			14:00~15:00 同好会	15:00~16:00 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			14:30~18:00 フリー利用	15:10~15:40 レスミルズ ダンス30 種原	15:00~15:45 ボディコア 押野 WEB	13:15~13:35 アクア40 富田			14
15		16:00~16:30 ビクセルボール 自由参加				16:25~17:25 ボディ ハンパ60 SATOSHI	17:15~17:45 ビクセルボール 自由参加				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		16:45~17:10 ビクセルボール 自由参加				17:45~18:30 ボディ コンバット45 山本	17:30~18:30 ビクセルボール 自由参加				18:10~18:50 アクア40 幸福					16
17		17:30~17:50 ビクセルボール 自由参加				18:45~19:30 リラックスヨガ CHEMI	18:35~19:05 ビクセルボール初級 自由参加				19:00~20:00 フリー利用 アリーナ 1.2 3.4					17
18	定員40名 18:45~19:30 ボディステップ45 TOSHI	19:15~20:00 バレトン YUU								20:00~20:30 フリー利用						18
19	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														19
20	21:00~21:45 ユー・バンド45 SATSUKI			21:00~22:30 フリー利用												20
21																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5月18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