フィットネス＆スイミング2026年ゴールデンウィークスケジュール（ゴールドジム土浦）

4月15日（水）更新

4月29日（水） 昭和の日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	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		10:00 ～ 17:00 ジュニア 成人 スクール 発表会	
11	11:30～12:30 マット ピラティス 高橋	11:50～12:35 フィットネス フラ 増田			12:10～12:50 アクア40 富田
12	定員40名 12:50～13:35 ボディ パンプ45 花	13:00～13:45 ボルドブラ 菌部			13:00～14:00 同好会
13	13:55～14:55 上級エアロ 西岡				14:00～14:30 楽しむビーチボール バレークラス 富田
14	15:15～16:00 ボディ バランス45 菌部				
15	16:20～17:05 ボディ アタック45 SATOMI				
16					
17					
18					
19					
20	短　縮　営　業				

4月30日（木）～5月2日（土）

通常スケジュール通り行います。

5月3日（日） 憲法記念日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	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（麻）		ジュニアスクール	
11	11:35～12:35 ボディ コンバット60 Ran	11:30～12:10 初級エアロ 後藤（麻）			12:40～13:00 アクアディスクで 筋力強化＆バランス 井坂
12	定員40名 13:00～13:45 ボディ パンプ45 KATSU	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			13:15～13:55 アクア40 富田
13	14:05～14:50 ボディ バランス45 菌部	13:40～14:10 優しいヨガ ユキ			
14	15:10～15:40 レズミルズ ダンス30 菌部	15:00～15:45 ボディケア 押野			
15	16:00～16:45 中級エアロ 押野				
16	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					
18					
19					
20	短　縮　営　業				

5月4日（月） みどりの日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	定員40名 10:30～11:15 ボディ パンプ45 Satoshi	10:30～11:15 リズムキック エクササイズ 高野（霞）		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 幸福
11	11:35～12:15 初級エアロ 高橋	11:30～12:30 マット サイエンス 高野（霞）			11:05～11:35 楽しくフィンスイム 幸福
12	13:10～13:55 健康体操 神原	定員15名 GWイベント 13:00～14:00 リング ピラティス RIKA			12:45～13:25 アクア40 坪井
13	14:10～14:55 武術太極拳 神原				14:00～15:00 同好会
14	定員40名 15:15～15:45 ボディ ステップ30 TOSHI	15:50～16:35 BCピラティス AI			
15	16:00～16:30 ボディ アタック30 TOSHI			ジュニアスクール	
16	16:45～17:15 レズミルズコア TOSHI	16:50～17:35 ボディ バランス45 AI			
17					
18					
19	※4日のリングピラティスのイベントレッスン参加には、事前申込みが必要です。詳しくは館内掲示物やHPをご確認ください。				
20	短　縮　営　業				

5月5日（火） こどもの日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10		10:30～11:15 ヨガ TOMOMI			
11	定員48名 11:25～12:25 上級エアロ 横田			11:15～ 14:00 フリー利用	12:00～12:20 骨盤ストレッチ
12	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田				12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋
13	定員40名 13:30～14:10 やさしい ステップ 増田	13:30～14:15 ベルビック ストレッチ RIKA			
14	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	
15	定員40名 GWイベント 16:00～17:00 ボディ パンプ 60分 大内　小田島 後藤(美)　岡				
16	GWイベント 17:30～18:30 ボディ コンバット 60分 大内　YUUKI SATOMI			ジュニアスクール	
17					
18					
19	※5日のボディパンプ、ボディコンバットのイベントレッスン参加には、事前申込みが必要です。詳しくは館内掲示物やHPをご確認ください。				
20	短　縮　営　業				

5月6日（水） 振替休日

	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	アリーナ	スイミング
10	10:30～11:15 アルファ リラックス体操 橋詰	10:30～11:15 ジャズ ストレッチ 谷島			
11	11:35～12:20 ヨガ TOMOMI	11:50～12:35 フィットネス フラ 増田		11:30～ 13:30 フリー利用	12:10～12:50 アクア40 富田
12		13:00～13:45 ボルドブラ 菌部		13:30～15:00 ビックボール 自由参加	13:00～14:00 同好会
13	14:05～14:50 ボディ バランス45 菌部	14:15～15:00 自力整体 風間			14:00～14:30 楽しむビーチボール バレークラス 幸福
14	定員23名 15:10～16:10 ユーバウンド60 安部	15:30～16:30 成人スクール 総合太極拳			
15	16:25～17:25 ボディ アタック60 KATSU				
16		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制		ジュニアスクール	
17					
18					
19					
20					

★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。
利用時間をお守りいただき、利用終了時間までには道具などの片付けを終了し、ご退出ください。

●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（※バーチャルクラスは参加者1名の場合、安全上のため体講とさせていただきます。）
●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。
●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。