

2026年6月【6月1日(月)~6月30日(火)】フィットネススケジュール
 2026年6月【5月29日(金)~6月25日(木)】スイミングスケジュール

2026年5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 ボチコンバット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4.5 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 シンクロ アクア40 青盤ストレッチ	10	
11	11:35~12:15 初級エアロ 高橋	12:00~12:45 ボディ パラソク4.5 AI		11:45~12:45 バランス コンディショニング 藤替	11:05~11:35 楽しくフィジィム 【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 中級エアロ 高橋	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	11:30~13:30 ピアノ 初級・中級	11:30~12:15 ラテンエアロ 増田	12:05~12:50 フロピラティス 高橋	11:20~11:50 レズミルズ ダンス 西岡	12:05~12:50 フロピラティス RIRI	11:20~11:50 レズミルズ ダンス 西岡	12:00~12:40 成人スクール シンクロ アクア40 青盤ストレッチ	11			
12	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 BCCガ 張替	12:45~13:25 アクア40 坪井	12:45~13:15 マット 定員40名 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 中級	12:30~13:10 定員40名 高橋	13:00~13:45 ボディ バンプ4.5 花	13:00~14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	13:30~13:50 増田	12:30~13:00 レズミルズ ダンス30 YUJU	13:15~14:00 バレレタン YUJU	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	14:00~14:30 フリー利用	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新井 聡	12		
13	14:10~14:55 健康体操 神原	14:40~15:10 ピックルボール 自由参加		14:00~15:00 同好会	14:30~15:15 定員23名 14:45~15:15 ユーバウンド30 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	14:00~14:45 ボディ コンバット4.5 YUKIKI	13:30~14:00 初めてハリス 初級	14:00~14:45 ボディ コンバット4.5 YUKIKI	14:15~15:00 自力整体 風間	13:30~15:00 ピアノ 自由参加	14:00~14:30 増田	14:15~15:00 ボディ パラソク4.5 YUJU	15:15~16:00 BCCガ 張替	16:00~16:30 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	14:15~15:00 バウンス コンディショニング 張替	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新井 聡	13		
14	15:15~16:00 武術 大橋拳 神原	15:20~15:50 ピックルボール 自由参加		15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	15:30~16:15 ボディ バンプ4.5 山本	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	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	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	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	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	14	
15	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		16:00~16:30 ピックルボール初級 自由参加	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	15	
16	16:35~17:05 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		16:00~16:30 ピックルボール初級 自由参加	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	
17	16:35~17:05 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		16:00~16:30 ピックルボール初級 自由参加	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	16:00~16:30 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	17	
18	18:30~19:00 ボディコンバット30 YUKIKI	18:00~19:00 ZUMBA URARA		18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18:30~19:10 スリムヨガ 藤原	18	
19	19:30~20:10 やさしいステップ 藤原	19:15~20:00 定員23名 ユーバウンド4.5 安部		19:40~20:25 ボディ コンバット4.5 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19	
20	20:35~21:25 上級エアロ 藤原	20:15~20:45 レズミルズ ダンス 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	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20
21	20:35~21:25 上級エアロ 藤原	20:15~20:45 レズミルズ ダンス 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	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	21
22	20:35~21:25 上級エアロ 藤原	20:15~20:45 レズミルズ ダンス 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	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	20:30~21:10 ファイティング アクア40 真家	22

★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


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

2026年6月【6月1日(月)~6月30日(火)】フィットネススケジュール
 2026年6月【5月29日(金)~6月25日(木)】スイミングスケジュール

2026年5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 ダンス 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 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						12:25~12:40 フラダンス入門基礎 12:40~13:25 ゆったり フラダンス ユキ	12:25~12:40 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 種原 WEB	14:00~14:45 BCピラティス AI		13:00~15:00 ビッケルボール 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 【バーチャル】 ボディハンパ30 入門		13:30~14:30 ビッケルボール 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	13:15~13:35 アクア40 富田			13
14	定員40名 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	14:00~15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門		14:30~19:00 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				14
15		16:00~16:30 ビッケルボール 自由参加				定員40名 16:25~17:25 ボディ ハンパ60 SATOSHI					16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB	16:15~16:45 【バーチャル】 ボディハンパ30 NEW				15
16		16:45~17:10 ビッケルボール 自由参加									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				16
17		17:30~17:50 ビッケルボール 自由参加				17:45~18:30 ボディ コンバット45 山本	17:30~18:30 ビッケルボール 自由参加				18:10~18:50 アクア40 幸福					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				18:45~19:30 ZUMBA URARA NEW	18:35~19:05 ビッケルボール初級 自由参加									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							19:00~20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 3.4	19:30~20:30 同好会					19	
20	21:00~21:45 ユーバウンド45 SATUKI			21:00~22:30 フリー利用					20:00~20:30 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6月15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
 ご確認いただけます。

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