

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23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 ダンス 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 マント ピラティス 高橋	10:25~10:55 お楽しみ ウォーキング	10:20~11:00 ボチコンバット30 SATOSHI	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 橋橋	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 ボチコンバット30 花	9:30~9:50 【有料】 筋力リリース スクール	10:00~14:00 フリー利用	10:30~12:00 【有料】 成人スクール BCピラティス	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 阿		11:45~12:45 バランス コンディショニング 張替	11:05~11:35 楽しみフィジィム 【有料】 成人スクール マクニチ	11:15~12:25 定員48名 上級エアロ 横田 WEB	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 青盤ストレッチ	短縮 11:45~12:35 中級エアロ 高橋 WEB	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	12:10~12:50 アクア40 富田	11:30~12:15 ラテシアロ 増田 WEB	11:20~11:50 レズミルズコア 西岡	4月3日曜~ 4月9日は パーソナル ボディバランス となります。	フリー利用	12:00~12:40 アクア40 中嶋 12:50~13:10 青盤ストレッチ	11	
12	短縮 13:00~13:45 ZUMBA YUME	13:00~13:30 ボチコンバット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 陣野	12:45~13:15 はじめてエアロ WEB 増田	13:30~14:15 バレー ハレエ	フリー利用		12:30~13:10 ウォーキング アツタ40 中嶋	短縮 13:00~13:45 ボディ ハンブ45 花	13:00~13:45 ボディ ハンブ45 花	13:00~14:30 【有料】 成人スクール	フリー利用	13:30~13:50 下半身シェイプ YU	13:30~13:50 バレット YU	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 日本語	フリー利用	12:50~13:10 青盤ストレッチ	12	
13	短縮 14:10~14:55 健康体操 神原	14:00~14:30 ピクルボール 自由参加		14:00~15:00 同好会	14:00~15:00 同好会	14:30~15:15 マント サイエンス WEB 増田	13:30~14:15 バレー ストレッチ Rika WEB	フリー利用	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 YUKKI	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 ピクルボール 自由参加	フリー利用	13:00~14:00 同好会	14:15~15:00 ボディ バランス45 YU	14:15~15:00 オリジナル ヨガ 張替	14:15~15:00 バランス コンディショニング 張替	フリー利用	14:10~14:50 お楽しみ アクア40 新藤(美)	13	
14	15:15~16:00 武術 太極拳 神原	15:30~16:30 ピクルボール初級 自由参加		15:30~16:30 ピクルボール初級 自由参加	15:30~16:15 ボディ ハンブ45 山本	15:30~16:15 ボディ ハンブ45 山本	16:00~16:30 ピクルボール 自由参加	ジュニアスクール	ジュニアスクール	15:10~15:55 ボディ バランス45 麗郎	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳	16:00~16:30 ピクルボール 自由参加	ジュニアスクール	フリー利用	16:00~16:30 ピクルボール 自由参加	16:00~16:30 ピクルボール 自由参加	16:40~17:10 ピクルボール 自由参加	ジュニアスクール	ジュニアスクール	16:40~17:10 ピクルボール 自由参加	14	
15	16:00~17:00 太極拳 発表会練習	16:30~17:05 ピクルボール初級 自由参加		16:30~17:05 ピクルボール初級 自由参加	17:20~17:50 ピクルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクルボール 自由参加	17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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	17:00~18:00 太極拳 同好会 ※登録制	ジュニアスクール	フリー利用	17:20~17:50 ピクルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクルボール 自由参加	17:20~17:50 ピクルボール 自由参加	ジュニアスクール	ジュニアスクール	17:20~17:50 ピクルボール 自由参加	15	
16	18:30~19:00 ボチコンバット30 YUKKI	定員23名 18:15~20:00 ユーバウンド45 安部 WEB		18:15~20:00 ユーバウンド45 安部 WEB	18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	18:30~19:00 Jスイミング育成	ジュニアスクール	ジュニアスクール	18:35~19:20 ボディ ハンブ45 阿	18:40~19:10 はじめてエアロ 藤原	18:40~19:10 はじめてエアロ 藤原	ジュニアスクール	フリー利用	18:15~19:15 マット 高橋	18:15~19:15 マット 高橋	18:15~19:15 マット 高橋	ジュニアスクール	ジュニアスクール	18:15~19:15 マット 高橋	16	
17	定員40名 19:30~20:10 やさしいステップ 藤原	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 コンバット45 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	20:00~21:00 同好会	ジュニアスクール	ジュニアスクール	19:35~20:20 ボディ アタック45 阿	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	ジュニアスクール	フリー利用	19:10~19:50 グループ アクア40 橋原	19:05~19:50 選替クラス45 SATOMI	19:30~20:15 BC3ガ AI	19:30~20:15 選替クラス45 SATOMI	ジュニアスクール	ジュニアスクール	19:30~20:15 選替クラス45 SATOMI	17
18	20:35~21:25 上級エアロ 藤原	20:15~20:45 レズミルズコア TOSHI		20:30~21:10 ファイティング アクア40 眞美	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	ジュニアスクール	ジュニアスクール	20:35~21:35 上級エアロ 西岡 WEB	20:35~21:35 ボディ ストレッチ 谷島	20:35~21:35 ボディ ストレッチ 谷島	ジュニアスクール	フリー利用	20:10~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI WEB	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	ジュニアスクール	ジュニアスクール	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	18	
19	短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	定員40名 19:15~20:00 ユーバウンド45 安部 WEB		19:40~20:25 ボディ コンバット45 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	ジュニアスクール	ジュニアスクール	19:35~20:20 ボディ アタック45 阿	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	ジュニアスクール	フリー利用	20:10~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI WEB	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	ジュニアスクール	ジュニアスクール	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	19	
20	短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	定員40名 19:15~20:00 ユーバウンド45 安部 WEB		19:40~20:25 ボディ コンバット45 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	ジュニアスクール	ジュニアスクール	19:35~20:20 ボディ アタック45 阿	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	ジュニアスクール	フリー利用	20:10~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI WEB	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	ジュニアスクール	ジュニアスクール	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20	
21	短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	定員40名 19:15~20:00 ユーバウンド45 安部 WEB		19:40~20:25 ボディ コンバット45 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	ジュニアスクール	ジュニアスクール	19:35~20:20 ボディ アタック45 阿	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	ジュニアスクール	フリー利用	20:10~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI WEB	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	ジュニアスクール	ジュニアスクール	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	21	
22	短縮 18:25~19:10 スリムヨガ 藤部	定員40名 19:15~20:00 ユーバウンド45 安部 WEB		19:40~20:25 ボディ コンバット45 Ran	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	19:35~20:20 ヨガ 後藤(美)	ジュニアスクール	ジュニアスクール	19:35~20:20 ボディ アタック45 阿	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 WEB	ジュニアスクール	フリー利用	20:10~21:10 ボディ コンバット60 SATOMI WEB	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	ジュニアスクール	ジュニアスクール	20:40~21:10 ユーバウンド30 安部	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、バスケボールなどができます。ご利用の際は、順列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、レズミルズパーソナルクラスは定員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。

※レズミルズパーソナルクラスは、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参加をよろしくお願いいたします。

レッスンの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23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 マツト ピラティス ユキ WEB			ジュニア アスクール		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 ゆったり フラダンス ユキ	12:25~12:40 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 楽しくピーチボール ハレークラス	13:15~14:00 レスミルズ ダンス45 YUU			13:30~14:30 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	12:50~13:20 レスミルズコア TOSHI		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	短縮 15:20~16:05 オリジナル ヨガ 中川原			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			15:00~15:35 アクア40 富田	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 ハンブ60 SATOSHI					16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB	16:00~16:45 中級エアロ 押野 WEB				15
16		16:40~17:10 ビッケルボール 自由参加		ジュニア アスクール		17:15~17:45 ビッケルボール 自由参加					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					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 リラックスヨガ CHEMI					19:00~20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 3.4					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								20:00~20:30 フリー 利用						19
20	21:00~21:45 ユー・バンド45 SATOSUKI			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