

2026年7月【7月1日(水)~7月31日(金)】フィットネススケジュール
 2026年7月【6月26日(金)~7月23日(木)】スイミングスケジュール ※7月24日(金)~7月27日(月)は特別スケジュールとなります。

2026年6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 齋藤 | | 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 ボテコンバト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 スモンズスイミング | 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 ボテパン90 | 9:00~9:50 【有料】 新編リレース スクール | 10:00~14:00 【有料】 成人スクール BCピラティス | 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 ボテ パランス45 AI | | 11:45~12:45 パランス コンディショニング 張替 | 11:05~11:35 楽しくフィッスィム | 11:25~12:25 上級エアロ 【有料】 成人スクール 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 | 11:50~12:35 フィットネス フラ 増田 | 11:30~12:30 ピアノ 初級・中級 成人スクール | 11:30~13:30 フリー 利用 | 12:10~12:50 アコア40 高橋 | 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30 西岡 | 12:00~12:40 成人スクール | 12:00~12:40 成人スクール | |
| 12 | 13:00~13:45 ZUMBA YUME | 13:00~13:30 ボテコンバト30 AI | | 13:00~14:00 ファンクショナル BC3ガ 張替 | 12:45~13:25 アコア40 坪井 | 12:45~13:15 はじめてエアロ 増田 | 13:00~14:15 ヘルピック ストレッチ RKA | 14:00~15:00 成人スクール 卓球 | 14:00~14:45 ボテ コンバト45 YUUKI | 12:30~13:10 ウォーキング アコア40 中嶋 | 13:00~13:45 ボテ パンフ45 花 | 13:00~14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級 | 13:30~15:00 自由参加 | 13:30~13:50 うでシェイプ 14:00~14:30 同好会 | 13:15~14:00 パレット YUUKI | 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 | 13:30~14:45 フリー 利用 | 12:50~13:10 青盤ストレッチ | |
| 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 サイエンス 増田 | 14:45~15:15 ユーバウンド30 増田 | 14:00~15:00 成人スクール 卓球 | 14:00~15:00 成人スクール 卓球 | 14:00~14:45 ボテ コンバト45 YUUKI | 14:00~14:45 ボテ コンバト45 YUUKI | 14:15~15:00 自力整体 風間 | 13:30~15:00 自由参加 | 14:15~15:00 ピックルボール バークラス | 13:00~14:00 同好会 | 14:15~15:00 ボテ パランス45 YUUKI | 14:15~15:00 ボテ パランス45 YUUKI | 13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊 | 14:15~15:00 パランス コンディショニング 張替 | 14:10~14:50 お楽しみ アコア40 新編(要) | |
| 14 | 15:15~16:00 武術 大塚孝 神原 | 15:20~15:50 ピックルボール 自由参加 | | 16:00~16:30 ピックルボール初級 自由参加 | 15:30~16:15 ボテ パンフ45 山本 | 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 | 15:10~15:55 ボテ パランス45 園部 | 15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合本権学 | 17:00~18:00 太極剣 同好会 ※登録制 | 13:30~15:00 自由参加 | 15:15~16:00 BC3ガ 張替 | 16:00~16:30 ピックルボール 自由参加 | 16:40~17:10 ピックルボール 自由参加 | 17:20~17:50 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 | 16:40~17:10 ピックルボール 自由参加 | 17:20~17:50 ピックルボール 自由参加 | |
| 15 | 18:30~19:00 ボテコンバト30 YUUKI | 18:00~19:00 ZUMBA URARA | | 18:00~19:00 ジュニア スクール | 18:25~19:10 スリムヨガ 園部 | 18:30~19:00 Jvスイミング育成 | 18:30~19:00 ジュニア スクール | 18:30~19:00 ジュニア スクール | 18:35~19:20 ボテ パンフ45 岡 | 18:40~19:10 はじめてエアロ 橋原 | 19:35~20:20 ボテ アタック45 風 | 19:30~20:15 ダンスエアロ 橋原 | 18:10~19:50 グループ アコア40 坪井 | 18:15~19:15 マット ピラティス 高橋 | 19:05~19:50 選替クラス45 SATOMI | 19:30~20:15 BC3ガ AI | 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 | |
| 16 | 20:35~21:25 上級エアロ 橋原 | 20:15~20:45 レズミルズ ダンス30 TOSHI | | 21:00~ 22:30 フリー 利用 | 20:30~21:10 アコア40 高橋 | 20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran | 20:40~21:25 レズミルズ ダンス45 Ran | 21:00~ 22:30 フリー 利用 | 20:00~21:00 同好会 | 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 | 20:35~21:35 上級エアロ 西岡 | 21:00~ 22:30 フリー 利用 | 20:10~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | 20:40~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | 20:10~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | 20:40~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | 20:10~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | 20:10~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | 20:10~21:10 ボテ コンバト60 SATOMI | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3日:ボテパンフ45(定員40名)
 9日:ボテアタック45
 16日:ボテパンフ45(定員40名)
 23日:ボテアタック45
 30日:ボテパンフ45(定員40名)

- ★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3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、アコアディスクで筋力強化&パ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参加をよろしくお願いいたします。


レッスンを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7月【7月1日(水)~7月31日(金)】フィットネススケジュール
 2026年7月【6月26日(金)~7月23日(木)】スイミングスケジュール ※7月24日(金)~7月27日(月)は特別スケジュールとなります。

2026年6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 | | 10:30~11:10 初級エアロ 西園 | | 10:30~11:15 12:30~13:15 有酸素&ストレッチ ユキ | 10:30~11:15 12:30~13:15 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 定員40名 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 マツト ピラティス ユキ WEB | 11:30~12:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス | | | | 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 | | 13:00~18:30 定員20名 【バーチャル】 ボディバンプ30 | | | | 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 | 12:40~13:25 入門基礎は 出入り自由参加となります。 ゆったりフラダンス /ハワイの音楽の踊り方クラス、 | | 12:40~13:00 アクアディスクで 筋力強化のダンス 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 ピククルボール 自由参加 | 13:15~13:35 アクアディスクで 筋力強化のダンス 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 | 14:00~15:00 【有料】 成人スクール フラシッコ 入門 | | | 13:30~14:30 ピククルボール 自由参加 | 14:05~14:50 ボディ バランス45 穂原 | 13:40~14:10 優しいヨガ ユキ | | 13:15~13:35 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 | | | 15:00~16:00 オリジナル ヨガ 中川原 | 15:00~16:00 レスミルズ ダンス30 安部 | 14:00~15:00 【有料】 成人スクール フラシッコ 入門 | | | 14:30~19:00 フリー利用 | 15:10~15:40 レスミルズ ダンス30 穂原 | 15:00~15:45 ボディケア 押野 WEB | | | | | 14 | |
| 15 | 16:30~17:30 ピククルボール 自由参加 | 16:40~17:10 ピククルボール 自由参加 | | ジュニアスクール | 14:00~15:00 同好会 | 17:15~17:45 ピククルボール 自由参加 | 17:45~18:30 ボディ コンバット45 山本 | | | | 16:00~16:45 初級エアロ 押野 WEB | 16:15~16:45 定員60名 【バーチャル】 ボディバンプ30 | | | | | 15 | |
| 16 | 17:30~17:50 ピククルボール 自由参加 | | | | | 17:45~18:30 ボディ コンバット45 山本 | 17:50~18:30 ピククルボール 自由参加 | 18:35~19:05 ピククルボール初級 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 | 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 | | | | | 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 | | | | | | | | | 19:00~20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 20:00~20:30 フリー利用 | 19:30~20:30 同好会 | | | | | | 18 |
| 19 | 21:00~21:45 ユーバウンド45 SATSUMI | | | | 21:00~22:30 フリー利用 | | | | | | | | | | | | | 19 |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22 |
| 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 | | | |

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。

◆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7月6日(月)休館日