

2026年8月【8月1日(土)～8月31日(月)】フィットネススケジュール
2026年8月【7月28日(火)～8月24日(月)】スイミングスケジュール ※8月25日(火)～8月31日(月)は特別スケジュールとなります。

2026年7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 高橋		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 ボディコンバット30 SATOSHI	10:15～11:00 BCピラティス yuka		10:15～11:00 BCストレッチ 竹川	10:30～11:30 【有料】 成人スクール スキャンダイビング	10:30～11:15 アルファ リラックス体操 結城	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	定員20名 筋力リリース スクール VRボディハンブ 30	9:00～9:50 【有料】 筋力リリース 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	10:30～12:00 【有料】 成人スクール	10	
11	11:35～12:15 初級エアロ 高橋	12:00～12:45 ボディ バランス4.5 AI		11:45～12:45 バランス コンディショニング 張替	11:05～11:35 楽しくフリースタイル 【有料】 成人スクール マタニティ	11:15～11:35 上級エアロ 横田	11:15～13:15 【有料】 成人スクール		11:15～ 14:00		11:45～12:35 中級エアロ 青壁ストレッチ 高橋	11:50～12:35 フィットネス フラ 増田		11:30～ 13:30		11:30～12:15 ラテンエアロ 西岡	11:20～11:50 レズミルズコア 西岡			フリー利用	12:00～12:40 シンクロ アキラ40 中嶋	11
12					12:45～13:25 アクア40 張替	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	12:45～13:15 バレー バレー				12:30～13:10 ウォーキング アクア40 中嶋	13:00～13:30 ボディ ハンブ30 花	13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級		12:10～12:50 アクア40 増田	12:30～13:00 レズミルズ ダンス30 YUU	13:05～14:05 オリジナル YUU	13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊 張替		12:50～13:10 骨盤ストレッチ	12	
13	短 縮 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 バランス 張替	12:45～13:25 アクア40 張替	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	13:30～14:15 ヘルスブック ストレッチ RKA				13:00～13:30 ボディ ハンブ30 花	13:00～13:45 ボルドブラ 眞部		13:30～15:00 ビクブルボール 自由参加	13:30～13:50 お顔シェイプ YUU	13:15～14:00 バレット YUU	13:05～14:05 オリジナル YUU	13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊 張替		14:10～14:50 お楽しみ アキラ40 新井(美)	13	
14	短 縮 14:10～14:55 健康体操 神座	14:00～14:30 ビクブルボール 自由参加			14:00～15:00 同好会	14:30～15:15 マット サイズアップ 増田	14:45～15:15 ユーバウンド30 SATSUKI		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 YUUKI	14:15～15:00 自力整体 風間		13:30～15:00 ビクブルボール 自由参加	14:00～14:30 お顔シェイプ YUU	14:15～15:00 バクシン4.5 YUU	14:15～15:00 バクシン4.5 YUU	14:15～15:00 バクシン4.5 YUU	14:15～15:00 バクシン4.5 YUU	14:15～15:00 バクシン4.5 YUU	14	
15	短 縮 15:15～16:00 武術 太極拳 神座	15:20～15:50 ビクブルボール 自由参加				15:30～16:15 ボディ ハンブ4.5 山本	15:30～16:15 ボディ ハンブ4.5 山本				15:10～15:55 ボディ バランス4.5 眞部	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:15～16:00 BCヨガ 張替	16:00～16:30 ビクブルボール 自由参加	16:40～17:10 ビクブルボール 自由参加	17:20～17:50 ビクブルボール 自由参加	18:15～18:15 マット ピラティス 高橋			15
16		16:00～16:30 ビクブルボール初級 自由参加		ジュニアスクール		16:40～17:10 ビクブルボール 自由参加	17:20～17:50 ビクブルボール 自由参加		ジュニアスクール		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制				17:10～17:50 グループ アクア40 神座	18:00～18:15 選抜クラス4.5 SATOMI	18:15～18:15 マット ピラティス 高橋				16	
17		16:35～17:05 ビクブルボール初級 自由参加				17:20～17:50 ビクブルボール 自由参加					18:35～19:20 ボディ ハンブ4.5 眞部	18:40～19:10 はじめてエアロ 眞部			18:10～18:50 グループ アクア40 神座	19:05～19:50 選抜クラス4.5 SATOMI	19:30～20:15 ダンスエアロ 眞部				17	
18	18:30～19:00 ボディコンバット30 YUUKI	18:00～19:00 ZUMBA URARA				18:25～19:10 スリムヨガ 眞部	18:35～19:20 ボディ ハンブ4.5 眞部	18:30～19:00 Jスイミング育成			19:35～20:20 ボディ アタック4.5 眞部	20:35～21:35 ジャズ ストレッチ 谷島			20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:30 ユーバウンド30 安部	21:25～21:55 VRレズミルズコア 30				18	
19	定員40名 19:35～20:10 やさしいステップ 眞部	定員23名 19:15～20:00 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)			20:00～21:00 同好会	20:35～21:35 ジャズ ストレッチ 谷島				20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:30 ユーバウンド30 安部	21:25～21:55 VRレズミルズコア 30			19		
20	20:35～21:25 上級エアロ 眞部	20:15～20:45 レズミルズコア TOSHI		21:00～ 22:30		20:30～21:10 ファイティング アクア40 眞部	20:40～21:25 レズミルズ ダンス4.5 Ran		21:00～ 22:30		20:35～21:35 ジャズ ストレッチ 谷島				20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:30 ユーバウンド30 安部	21:25～21:55 VRレズミルズコア 30			20		
21				フリー利用					フリー利用					フリー利用 アリーナ 1.2	ビクブル ボール アリーナ 3.4				21:00～ 22:30	フリー利用		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							

★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。

●WEB予約はお一人様二枠まで取得可能です(WEB予約したレッスン終了後、取得可能枠が復活します)。来月分の予約は、月末の翌12時(正午)から予約可能です。※月末が休日の場合、当月最終営業日の正午から次月の予約が可能

●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。



レッスンは初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス

2026年8月【8月1日(土)～8月31日(月)】フィットネススケジュール
2026年8月【7月28日(火)～8月24日(月)】スイミングスケジュール ※8月25日(火)～8月31日(月)は特別スケジュールとなります。

2026年7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 リズムダンス 有酸素&ストレッチ ユキ	短 縮 10:30～11:15 ジズ ストレッチ 谷島		ジュニアスクール		定員40名 10:30～11:15 ボディ ハンパ45 花	定員40名 10:30～11:15 やさしいステップ 後藤(直) WEB	10:00～10:30 水球			10
11					11:05～11:35 グループ ウォーキング								ス ジ ク ニ ー ル ア			11
12	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				11:30～12:30 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	11:30～12:15 初級エアロ 後藤(直) WEB				12
13	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					定員20名 13:00～13:30 【バーチャル】 ボディハンパ30				12:50～13:20 レスミルスコア TOSHI	12:25～12:40 フラダンス入門基礎 ゆったり WEB	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 /ハワイの風景のようなクラス、		12:40～13:00 アクアディスクで 筋力強化&バランス 定員20名	12
14	13:50～14:40 中級エアロ 後藤 WEB	14:00～14:45 BCピラティス AI		13:00～15:00 ビクブルボール 自由参加		13:15～14:00 アクアディスクで 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 ビクブルボール 自由参加	14:05～14:50 ボディ バランス45 後藤	13:40～14:10 優しいヨガ ユキ				13:15～13:35 アクア40 富田	14
15	定員40名 15:00～15:50 ステップ50 後藤	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		フリー 利用		15:10～15:40 レスミルズ ダンス30 後藤	15:00～15:45 ボディケア 押野 WEB				15
16		16:30～16:30 ビクブルボール 自由参加		ジュニア スクール		定員40名 16:35～17:25 ボディ ハンパ60 SATOSHI					16:00～16:45 初級エアロ 押野 WEB	定員20名 16:15～16:45 【バーチャル】 ボディハンパ30				16
17		16:40～17:10 ビクブルボール 自由参加					17:15～17:45 ビクブルボール 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				17
18		17:20～17:50 ビクブルボール 自由参加				17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本	17:50～18:30 ビクブルボール 自由参加			18:10～18:50 アクア40 幸福						18
19	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			19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2	19:30～20:30 同好会						19
20	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							20
21	定員23名 21:00～21:45 ユーバウンド45 SATSUKI			21:00～ 22:30		◆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8月14(金)、15日(土)休館日										21
22				フリー利用												22
エアロ・アクア (初級～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。