

2026年9月【9月1日(火)～9月30日(水)】フィットネススケジュール
2026年9月【9月1日(火)～9月28日(月)】スイミングスケジュール

2026年8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 柳川	10:30～11:30 【有料】 成人スクール スギンダイビング	10:30～11:15 アルファ リリックス体操 橋本	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 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	10:30～11:00 定員20名 VRボディラン 30	9:00～9:50 【有料】 防犯リリース 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 橋本	12:00～12:45 ボディ バランス45 AI		11:45～12:45 【有料】 成人スクール コンディショニング 張替	11:00～12:00 【有料】 成人スクール マナータイム	11:05～11:35 楽しみファンシイム 定員48名	11:15～13:15 【有料】 成人スクール		11:15～ 14:00		12:00～12:20 青葉ストレッチ 増田	11:45～12:35 中級エアロ 橋本	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				12:00～12:40 シンクロ 中橋	11
12	短 縮	短 縮		短 縮	短 縮	12:45～13:25 アキア40 増田	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田		フリー 利用		12:30～13:10 ウォーキング アキア40 中嶋	13:00～13:30 ボディ ランバ30 花	13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	フリー 利用	12:10～12:50 アキア40 増田	12:30～13:00 レズミルズ ダンス30 YUU	12:05～12:50 フロアピラティス RIRI			12:50～13:10 青葉ストレッチ	12
13	短 縮	短 縮		短 縮	短 縮	13:00～14:00 ファンクショナル BC3ガ 張替	12:45～13:25 アキア40 増田	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	フリー 利用		13:00～13:30 ボディ ランバ30 花	13:00～13:45 ボルトブラ 館部	13:00～14:30 【有料】 成人スクール ピアノ 中上級	フリー 利用	13:30～13:50 お嬢シェイブ YUU	13:15～14:00 バレトン YUU	13:05～14:05 オリジナル ヨガ	13:30～14:45 【有料】 成人スクール 日本語 コンディショニング 張替			13
14	短 縮	短 縮		短 縮	短 縮	13:30～14:10 やさしいステップ 増田	13:30～14:15 ベルベック ストレッチ Rika	13:30～14:15 ベルベック ストレッチ Rika	フリー 利用		14:00～14:45 ボディ ランバ45 Ran	14:15～15:00 自力整体 風間		フリー 利用	13:30～15:00 ビククルボール 自由参加	14:15～15:00 やさしいバレエ YUU	14:15～15:00 やさしいバレエ YUU	14:15～15:00 バランス コンディショニング 張替		14:10～14:50 お楽しみ アキア40 新井 聡	14
15	短 縮	短 縮		短 縮	短 縮	14:30～15:15 マット サイゼンス 増田	14:45～15:15 ユーバウンド30 SATSUKI	14:30～15:15 マット サイゼンス 増田	フリー 利用		15:10～15:55 ボディ バランス45 張替	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳		フリー 利用	15:10～16:00 BC3ガ 張替	15:15～16:00 BC3ガ 張替					15
16		16:30～17:05 ビククルボール初級 自由参加		ジュニア スクール		16:30～17:10 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	16:30～17:05 ピククルボール初級 自由参加	ジュニア スクール		17:00～17:50 太極剣 同好会 ※登録制			ジュニア スクール	17:00～17:50 ピククルボール 自由参加	17:30～17:50 ピククルボール 自由参加	16:30～16:30 ピククルボール 自由参加				16
17		17:30～17:50 ピククルボール初級 自由参加		ジュニア スクール		17:20～17:50 ピククルボール 自由参加	17:20～17:50 ピククルボール 自由参加	17:30～17:50 ピククルボール初級 自由参加	ジュニア スクール		18:40～19:10 はじめてエアロ 橋本	18:40～19:10 はじめてエアロ 橋本		ジュニア スクール	18:40～19:10 はじめてエアロ 橋本	18:40～19:10 はじめてエアロ 橋本	17:30～17:50 ピククルボール 自由参加				17
18	18:30～19:00 ボディランバ30 YUUKI	18:15～19:00 ZUMBA URARA		ジュニア スクール		18:25～19:10 スリムヨガ 館部	18:30～19:00 Jスイミング育成	18:30～19:00 スリムヨガ 館部	ジュニア スクール		18:35～19:20 ボディランバ heavy45 同	18:40～19:10 はじめてエアロ 橋本		ジュニア スクール	18:35～19:20 ボディランバ heavy45 同	18:40～19:10 はじめてエアロ 橋本	18:15～19:15 マット ピラティス 高橋				18
19	定員40名 19:30～20:10 やさしいステップ 橋本	定員23名 19:15～20:00 ユーバウンド45 安部		ジュニア スクール		19:40～20:25 ボディ コンバット45 Ran	19:35～20:20 ヨガ 後藤(美)	19:40～20:25 ボディ コンバット45 Ran	フリー 利用		19:35～20:20 ボディ アタック45 同	19:30～20:15 ダンスエアロ 橋本	19:30～20:15 ダンスエアロ 橋本	フリー 利用	19:05～19:50 通替クラス45 SATOMI	19:30～20:15 BC3ガ AI	19:05～19:50 通替クラス45 SATOMI	19:30～20:15 BC3ガ AI			19
20	20:35～21:25 上級エアロ 橋本	20:15～20:45 レズミルズコア TOSHI		フリー 利用		20:30～21:10 ファイティング アキア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	フリー 利用		20:35～21:35 上級エアロ 西岡	20:35～21:35 ジャズ ストレッチ 谷島		フリー 利用	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:10 ユーバウンド30 安部	20:10～21:10 ボディ コンバット60 SATOMI	20:40～21:10 ユーバウンド30 安部			20
21				フリー 利用					フリー 利用					フリー 利用	21:25～21:55 VRレズミルズコア 30	定員20名 21:25～21:55 VRレズミルズコア 30			21:00～ 22:30		21
22				フリー 利用					フリー 利用					フリー 利用					フリー 利用		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、周りに方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。皆様の協力をお願いいたします。

●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9月【9月1日(火)～9月30日(水)】フィットネススケジュール
2026年9月【9月1日(火)～9月28日(月)】スイミングスケジュール

2026年8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40分 有酸素&ストレッチ ユキ	短 縮 10:30～11:15 ジャズ ストレッチ 谷島		ジュニア アスク ール		定員40名 10:30～11:15 ボディ ハンブ45 花	定員40名 10:30～11:10 やさしいステップ 後藤(真) WEB	1000～1030 水曜 ス ジ ク ー ニ ア ル ア	ジュニア アスク ール	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 「ハワイの風景のおまけクラス」	12:40～13:00 アクアティクスで 筋力強化&バランス 定員20名	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	11:30～12:30 【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(真) WEB						11
12		12:40～13:25 ボディ&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		定員20名 13:00～13:30 【バーチャル】 ボディハンブ30				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
	13	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 ビククルボール 自由参加	13:15～13:35 アクアティクスで 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			13:30～14:30 ビククルボール 自由参加		14:05～14:50 ボディ バランス45 直前				13:40～14:10 優しいヨガ ユキ		13:15～13:35 アクア40 香田
14		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				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			14:30～ 19:00		15:10～15:40 レスミルズ ダンス30 直前	15:00～15:45 ボディ&ア 押野 WEB			14	
	15		16:00～16:30 ビククルボール 自由参加			ジュニア アスク ール		定員40名 16:25～17:25 ボディ ハンブ60 SATOSHI	17:15～17:45 ビククルボール 自由参加					16:00～16:45 初級エアロ 押野 WEB	16:15～16:45 【バーチャル】 ボディハンブ60			15
16			16:40～17:10 ビククルボール 自由参加					17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本	17:50～18:30 ビククルボール 自由参加				フリー 利用		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		17:20～17:50 ビククルボール 自由参加				18:35～19:05 ビククルボール初級 自由参加					18:10～18:50 アクア40 幸橋					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		ジュニア アスク ール			18:45～19:30 ZUMBA URARA			19:00～20:00 フリー 利用 アリーナ 1.2 3.4	19:30～20:30 同好会						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
20		定員23名 21:05～21:50 ユーバウンド45 SATSUKI				21:00～ 22:30 フリー利用												
	21																	
22																		
	※2026年9月7日(月)休館日																	
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			

◆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9月7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。