

2026年11月【11月1日(日)～11月30日(月)】フィットネススケジュール
2026年11月【10月27日(火)～11月23日(月)】スイミングスケジュール

2026年10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 仲川	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 VRボディバンプ 30	9:00～9:50 【有料】 筋張りリリース スクール	10:00～11:00 【有料】 成人スクール BCピラティス	10:30～12:00 【有料】 成人スクール	10
11	11:20～12:15 初級エアロ 張替	12:00～12:45 ボディ バランス45 AI		11:45～12:45 バランス コンディショニング 張替	11:00～12:00 【有料】 成人スクール マタニティ	11:05～11:35 楽しみファンシム 定員48名	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 青壁ストレッチ 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 フリー 利用	12:10～12:50 アクア40 高橋	11:30～12:15 ラテンエアロ 高橋	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					12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田			12:30～13:10 ウォーキング アクア40	12:30～13:10 ボディ バランス30 花	13:00～13:45 ボルトブラ 館部			12:30～13:00 ダンス30 YUJ	12:30～13:00 ダンス30 YUJ	12:05～12:50 フロアピラティス RIRI		12:50～13:10 青壁ストレッチ	12	
13	短 縮	13:00～13:30 ZUMBA YUME		13:00～14:00 ファンクショナル BC3ガ 張替	12:45～13:25 アクア40 坪井	12:45～13:15 はじめてエアロ 増田	13:30～14:15 ベルベット ストレッチ RIKA			13:00～13:30 ボディ バランス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			13:30～13:50 ヌードル体操 YUJ	13:15～14:00 バレトン YUJ	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 張替		13	
14	短 縮	14:10～14:55 健康体操 神座			14:00～15:00 同好会	14:30～15:15 マット サイゼンス 増田	14:30～15:15 マット サイゼンス 増田		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 Ran	14:15～15:00 自力整体 風間			13:30～15:00 ピクルボール 自由参加	14:15～15:00 やさいいバレエ YUJ	14:15～15:00 やさいいバレエ YUJ	14:15～15:00 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 功		14	
15	短 縮	15:15～16:00 武術 太極拳 神座				15:30～16:15 ボディ バランス45 山本	15:30～16:15 ボディ バランス45 山本			15:10～15:55 ボディ バランス45 高橋	15:30～16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳				15:15～16:00 BC3ガ 張替	15:15～16:00 BC3ガ 張替				15	
16		16:30～17:30 ピクルボール初級 自由参加		ジュニア スクール		16:40～17:10 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		17:00～18:00 太極剣 同好会 ※登録制				16:40～17:10 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			16
17		17:35～17:50 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								17:30～17:50 ピクルボール 自由参加	17:30～17:50 ピクルボール 自由参加				17	
18	短 縮	18:30～19:00 ボディコンバット30 SHUTO				18:30～19:15 スリムヨガ 館部	18:30～19:15 スリムヨガ 館部	18:30～19:00 Jスイミング育成		18:30～19:00 定員40名 18:35～19:20 ボディバンプ heavy45 同	18:40～19:10 はじめてエアロ 館部	19:30～20:15 ダンスエアロ 館部			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	
19	定員40名 19:30～20:10 やさしいステップ 張替	19:15～19:45 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)			19:35～20:20 ボディ アタック45 同	19:30～20:15 ダンスエアロ 館部	20:00～21:00 同好会			19:05～19:50 通替クラス45 SATOMI	19:30～20:15 BC3ガ AI				19	
20	上級エアロ 張替	20:35～21:25 安部			20:30～21:10 ファイティング アクア40 高橋	20:40～21:25 レズミルズ ダンス45 Ran	20:40～21:25 ボディ バンプ45 後藤(美)		21:00～22:30 フリー利用	20:35～21:35 上級エアロ 西岡	20:35～21:20 ジャズ ストレッチ 谷島			21:00～22:30 フリー 利用 アリーナ 1.2	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	
21				21:00～22:30 フリー利用					21:00～22:30 フリー利用					21:00～22:30 フリー 利用 アリーナ 1.2	21:25～21:55 VRレズミルズコア 30	21:25～21:55 VRレズミルズコア 30			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、周りに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11月【11月1日(日)～11月30日(月)】フィットネススケジュール
2026年11月【10月27日(火)～11月23日(月)】スイミングスケジュール

2026年10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 ダンス 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(南) WEB	ス ジ ク ー ニ ア 入 門 基 礎 は 入 入 り 自 由 参 加 と な り ま す。 「ハワイの風景のお楽しみクラス」 ゆったりフラダンス ユキ	ジュニア アスク ール		10 水球
11					11:05～11:35 グローブ ウォーキング											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 マント 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(南) WEB				12
13	12:40～13:25 ストレッチヨガ TKA	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			12:40～13:00 アクアティクスで 筋力強化&バランス 定員20名	13
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 ビクフルボール 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	14:00～15:00 【有料】 成人スクール フラメンコ 入門	13:30～14:30 ビクフルボール 自由参加	フリー 利用		短 縮 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60 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 高橋					15
16		16:00～16:30 ビクフルボール 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					16:00～16:45 レスミルズトーン TOSHI	定員20名 16:15～16:45 【バーチャル】 ボディハンブ30				16
17		16:40～17:10 ビクフルボール 自由参加					17:15～17:45 ビクフルボール 自由参加				17:00～17:30 レスミルズコア TOSHI					17
18						17:45～18:30 ボディ コンバット45 山本	17:50～18:30 ビクフルボール 自由参加			16:10～16:50 アクア40 幸橋						18
19	19:00～19:45 ボディコンバット45 SHUTO	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 12 3.4		19:30～20:30 同好会						19
20	20:00～20:45 ボディ アタック45 #うっちー	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 21:05～21:30 ユーバウンド45 SATSUKI			21:00～22:30 フリー利用		◆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11月16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。 					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	