

スタジオWEB予約サービス ★ご参加には WEB予約 が必要です

訂正版タイムスケジュール 2025年10月～12月

24時間
認証登録済
みの方は
ジムエリア
24時間
ご利用可能

月	火		水		木		金		土		日				
	プール		プール		プール		プール		プール		プール				
	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ				
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B			
10:00		10:15	マタニティー アクアピクス 45 上田 悦子	ベビー コース	10:30	健康体操30 沼沢 まゆみ 定員：32名	美尻 エクササイズ30 VR	10:30	ベビー コース	10:30	親子 幼児	10:15	10:30	10:20	10:15
10:30		11:00	メディカル スイム 坂内 恵太郎	ベビー コース	11:15	エアロピクス初級 45 沼沢 まゆみ 定員：26名	パワーヨガ 45 山田 たか子	11:30	ベビー スイミング	11:45	11:00	11:30	11:00	11:30	10:30
11:00		11:45	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	12:15	リラククスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名	LES MILLS PILATES 30 Maki	12:30	上級 榎井 中級 梅田	12:45	11:45	12:00	11:45	12:30	11:45
11:30		12:30	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	13:00	ステップ初級 45 戸部 晶子 定員：26名	ZUMBA 45 Ayano	13:30	上級 榎井 中級 梅田	13:45	13:15	13:30	13:00	13:30	13:00
12:00		13:30	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	14:00	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	14:30	上級 榎井 中級 梅田	14:45	14:00	14:30	14:00	14:30	14:00
12:30		14:15	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	14:45	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	15:15	上級 榎井 中級 梅田	15:30	15:00	15:30	15:00	15:30	15:00
13:00		15:00	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	15:30	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	16:00	上級 榎井 中級 梅田	16:15	16:00	16:30	16:00	16:30	16:00
13:30		16:00	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	16:30	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	17:00	上級 榎井 中級 梅田	17:15	17:00	17:30	17:00	17:30	17:00
14:00		16:45	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	17:15	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	17:45	上級 榎井 中級 梅田	18:00	17:30	18:00	17:30	18:00	17:30
14:30		17:00	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	17:30	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	18:00	上級 榎井 中級 梅田	18:15	18:00	18:30	18:00	18:30	18:00
15:00		17:45	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	18:15	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	18:45	上級 榎井 中級 梅田	19:00	18:30	19:00	18:30	19:00	18:30
15:30		18:00	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	18:30	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	19:00	上級 榎井 中級 梅田	19:15	19:00	19:30	19:00	19:30	19:00
16:00		18:15	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	18:45	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	19:15	上級 榎井 中級 梅田	19:30	19:00	19:30	19:00	19:30	19:00
16:30		18:45	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	19:15	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	19:45	上級 榎井 中級 梅田	20:00	19:30	20:00	19:30	20:00	19:30
17:00		19:00	上級 吉次 中級 榎井 初級 西田	ベビー コース	19:30	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	エアロピクス 初級 45 戸部 晶子 定員：26名	20:00	上級 榎井 中級 梅田	20:15	20:00	20:30	20:00	20:30	20:00
17:30		1													

24時間認証ご登録でマシンジムエリア22:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム22:00まで プール21:30まで (浴室は22時30分に退館できるようにご利用ください)

24時間認証ご登録でマシンジムエリア19:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム19:30まで プール19:30まで (浴室は20時に退館できるようにご利用ください)

スタジオ定員人数

スタジオA:最大32名
(WEB予約最大32名)

スタジオB:最大20名
(WEB予約最大20名)

プール定員人数

スイム・アクアクラス：25mプール30名 20mプール24名
スクールクラス (有料)：別途お申込みが必要になります

記載のない特がフリーコースとなります。
(ウォーキングコース14名、その他15名)
※6.7コースは20mコースとなります。
毎月4週目の日曜日にキッズ記録会が行われます。
日曜日午後1時以降はフリーコースを一部制限させていただきます。

※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。