ROYAL SPORTS PLAZA

Hallowe'en event program　2026.10.25(sun)-10.31(sat)

10月26日(月)

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:30	9:15~10:15 ストレッチとタオル体操60 Yukari	9:15~10:15 マットサイエンス60 中根	仮装OK
10:30	10:30~11:00 初級エアロ30 MIWA	10:30~11:30 お話しヨガ60 Yukari	10:30~11:00 アクアダンス Kyo-co
11:00	11:15~12:00 ZUMBA45 MIWA		
11:30			
12:00	12:15~13:00 ボディパンプ45 今年もブーさん！？ 西川	ベーシック KAKO	
12:30			
13:00	13:15~14:00 ヨガ45 梶川	13:00~13:45 社交ダンス45 河合(あ)	13:15~13:45 フィンスイム 北埜 25m
14:00	14:15~15:00 カキラ45 Kyo-co	14:00~14:45 lafimo スタンダード KOMACHI ¥	14:30~15:00 アクアダンス 梶川
15:00			
15:30	15:30~16:30 avex ダンス教室（有料）	15:30~16:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	
16:00			
16:30	16:30~17:30 avex ダンス教室（有料）	16:30~17:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	
17:00			
17:30	17:30~18:30 avex ダンス教室（有料）	17:30~18:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
18:00			
18:30		18:30~19:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
19:00	19:15~20:00 ボディパンプ45 パンプ初コラボ 西川・本多		
19:30			
20:00	20:15~21:00 メガダンス45 恒川	20:00~20:45 lafimo ベーシック YORI ¥	
21:00	21:15~22:00 ZUMBA45 恒川	21:00~21:30 lafimo レッグ&ヒップ KOMACHI ¥	
22:00			

長細いタオルを持ってきて、体操とストレッチで身体スッキリ！仮装してきてね！

ハロウィン曲で楽しみます！

ゆったり長めの瞑想で呼吸を丁寧に行います。ヨガのことを少し知る時間

ハロウィンカラー、小物OK

仮装OK

いつもの初級エアロにスパイスを加えてお届けします！

仮装OK

10月27日(火)

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:00		9:00~11:30 卓球フリー150分	
9:30	9:30~10:15 ほぐしヨガ45 奥野		
10:30	10:30~11:30 ヨガ60 奥野		10:30~11:00 ハロウィンお楽しみアクア 平松
11:30	11:45~12:30 バレエストレッチ45 岩瀬	11:45~12:30 太極拳45 柴田	12:05~12:35 ハロウィンウォーク&ヌードルリラックス 平松
12:30	12:45~13:30 ZUMBA45 伊藤(裕)	12:45~13:30 ヨガ45 鈴木(理)	
13:30	13:45~14:30 初級エアロ45 鈴木(理)	14:00~14:45 lafimo ベーシック KAKO	14:00~14:30 アクアダンス 伊藤(裕)
14:00	14:45~15:30 カキラ45 ATSUSHI	25m	14:50~15:20 月替わりスイム 北埜
15:00		15:30~16:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	今月は『バタフライ』です。
15:30	15:30~16:30 avex ダンス教室（有料）	16:30~17:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	
16:00	16:30~17:30 avex ダンス教室（有料）	17:30~18:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
16:30	17:30~18:30 avex ダンス教室（有料）	18:30~19:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
17:00			
17:30	19:15~20:00 コアトレ&ストレッチ45 Yukari	20:00~20:45 lafimo スタンダード MIZUKI ¥	
18:00	20:15~21:15 ボディジャム60 初コラボで時間延長！ 寺田・多賀		
18:30	21:30~22:15 ボディコンバット45 寺田	21:00~21:30 lafimo ビギナー MIZUKI ¥	

ドレスアップ自由

当日のお楽しみゲームあり！！

ハロウィンカラーで♪

コアトレーニングとストレッチでアクティブに動ける身体づくり 仮装大歓迎！！

仮装OK

10月29日(木)

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:15		9:15~10:15 マットサイエンス60 中根	9:25~9:55 フィンスイム 北埜 25m
9:30	9:30~10:15 カキラ45 ATSUSHI		仮装OK
10:30	10:30~11:15 フィットネスフラ45 ハロウィンバージョン 中根	10:30~11:15 太極拳45 柴田	
11:30	11:30~12:15 かんたんヨガ45 奥野	11:30~12:15 バレエストレッチ45 岩瀬	
12:30	12:30~13:15 ボディコンバット45 寺田	12:30~13:00 lafimo コア&スパイン MIZUKI ¥	
13:30	13:30~14:00 ボディジャム30 寺田	13:30~15:00 タスポニー/ピックルボール90分	
14:00	14:15~15:00 パワーヨガ45 奥野		14:15~14:45 ハロウィンサーキットアクア♪ 平松
15:00			
15:30	15:30~16:30 avex ダンス教室（有料）	15:30~16:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	
16:00	16:30~17:30 avex ダンス教室（有料）	16:30~17:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	
16:30	17:30~18:30 avex ダンス教室（有料）	17:30~18:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
17:00		18:30~19:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
17:30	19:15~20:00 ピラティス45 SACO	19:30~21:30 空手 大人クラス 児童クラス（スクール）	
18:00	20:15~20:45 バレトン30 SACO		
18:30	21:00~21:45 ZUMBA45 恒川		

パワーヨガをベースに、体幹トレーニング&ボディメイクをMIX!

ハロウィンカラーで♪

ハハッ！！

仮装OK

パワーヨガをベースに、体幹トレーニング&ボディメイクをMIX!

仮装OK

10月30日(金)

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:15	9:15~10:15 心ほどきヨガ60 Yukari	9:00~11:45 卓球フリー135分	
10:30	10:30~11:15 ピラティス45 森下		10:30~11:00 かんたんアクア 重松
11:30	11:30~12:30 パワーヨガ60 奥野		
12:30	12:45~13:15 週替わり30本多	12:00~12:45 社交ダンス45 河合(あ)	
13:30	13:30~14:15 初中級エアロ45 Kyo-co	13:00~13:45 lafimo ベーシック SAAYA ¥	
14:30	14:30~15:15 ZUMBA45 恒川	14:00~14:30 lafimo レッグ&ヒップ KOMACHI ¥	
15:30	15:30~16:30 avex ダンス教室（有料）	15:30~16:30 体操教室 ほっぷ（スクール）	
16:30	16:30~17:30 avex ダンス教室（有料）	16:30~17:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
17:30	17:30~18:30 avex ダンス教室（有料）	18:30~19:30 体操教室 ステジャン（スクール）	
18:30			
19:00	19:15~20：00 ボディパンプ45 ムキムキになっちゃうゾ♡ 本多	20:00~20:45 lafimo ベーシック SAAYA ¥	
19:30	20:15~21：00 ボディコンバット45 東端とその仲間たち	21:00~21:30 lafimo コア&スパイン MIZUKI ¥	
20:00	21:15~22：00 カラフルボディジャム45 多賀		

ストレッチポールでメチャほぐし！！

いつもと違った雰囲気でリラックスしていただける曲と演目で楽しんで！ハロウィンカラーで参加してね！！

仮装OK

何か色付きのコーデ、アイテムを！！

10月31日(土)

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:15	9:15~10:15 フット&ボールヨガ60 平松		
10:00		10:00~12:00 空手 大人クラス 児童クラス（スクール）	
10:30	10:30~11:15 ステップ45 神谷		10:30~11:00 ハロウィンお楽しみアクア 平松
11:30	11:30~12:15 コンビネーションエアロ45 神谷		
12:30	12:30~13:15 バレエストレッチ45 岩瀬		
13:00	13:00~14:00 体操教室 ほっぷ（スクール）		
14:00	14:00~15:00 体操教室 ほっぷ（スクール）		
14:30	14:30~15:15 パワーヨガ45 則武		
15:00	15:00~16:00 体操教室 ステジャン（スクール）		
15:30	15:30~16:00 コンディショニングヨガ30 則武		
16:00	16:00~17:00 体操教室 ステジャン（スクール）		
17:00	17:00~18:00 体操教室 ステジャン（スクール）		
18:00			
18:30	18:30~20:00 合気道 大人クラス 児童クラス（スクール）		

ハロウィンカラーで♪

仮装OK

10月25日(日)

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:00		9:00~10:00 体操教室 ステジャン（スクール）	
9:30	9:30~10:30 ヨガ60 山田		
10:00		10:00~11:00 体操教室 ほっぷ（スクール）	
10:45	10:45~11:30 フローヨガ+45 山田		
11:00		11:00~12:00 体操教室 ほっぷ（スクール）	
11:45	11:45~12:30 ボディパンプ45 私の大好物★ 本多		
12:00	12:45~14:35 特別イベント レズミルズリレー		
13:00			
14:00			
15:00		15:00~15:45 lafimo ベーシック MIZUKI ¥	
15:30	15:30~17:00 合気道 大人クラス 児童クラス（スクール）		
16:00		16:00~16:45 lafimo スタンダード MIZUKI ¥	

当日のお楽しみ♪

仮装OK

ロイヤルスポーツプラザ
《営業時間のご案内》

平日	9：00～23：00
土曜・祝日	9：00～20：00
日曜	9：00～18：00

会員の皆様へ
※レッスン中の携帯電話のご使用はお控えください。
※Aスタジオは33名(器具を使用するプログラムは28名)・Bスタジオは20名(マットを使用するプログラムは15名)・アクアプログラムは30名の定員制とさせていただきます。
※スタジオプログラムは全てWEB予約制です。レッスン開始10分前になりましたら開場いたします。レッスン開始５分前までにご入場(チェックイン)ください。5分前時点でスタジオ内にいらっしゃらない場合キャンセル扱いとなります。
WEB予約されていなくても、クラスに空きがある場合はレッスン開始25分前にフロントにて当日券を配布いたします。
参加ご希望の方は当日券をお取りいただき、担当インストラクターへお渡しください。
※アクアプログラムはレッスン開始2時間前よりフロントにてアクアバンドを配布いたします。
※入室の際スタジオ前には並ばずにお待ちいただき、インストラクターより開場の呼びかけがありましたら順次ご入場ください。※レッスン中の途中入退場はご遠慮ください。
※各プログラムの間隔は15分(一部を除く)とし、その間スタジオ内の換気・消毒をさせていただきます。
※レッスン中のマスク着用は任意となります。
※レッスン終了後、使用した道具(ステップ台・マット等)は消毒をして片づけてからご退出ください。
※体調が悪い方は参加をお控えください。また、途中で体調が悪くなった方は遠慮なくレッスン中でもご退出ください。
その際、担当インストラクター・スタッフよりお声掛けさせて頂く場合がございます。
※前月より変更がある場合には太枠、白抜きで表示しております。
※右上に¥マークがついているものは有料プログラムです。

各施設最終ご利用時間について	
ジムエリア	営業終了15分前まで
プールエリア	平日：営業終了1時間前まで
	土日祝：営業終了30分前まで
チェックイン	営業終了30分前まで