2026年11月ロイヤルスポーツプラザ　プログラム

月

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
		9:15～10:15	
9:30	9:30～10:15 ストレッチポール45 Yukari	マットサイエンス60 中根	
10:00			
10:30	10:30～11:00 初級エアロ30 MIWA	10:30～11:30 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		11:50～12:35 ¥ lafimo ベーシック KAKO	
12:00	12:15～13:00 ボディパンプ45 西川		
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
13:30			
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
14:30			
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 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 SAAYA	
20:30			
21:00	21:15～22:00 ZUMBA45 恒川	21:00～21:30 ¥ lafimo レッグ&ヒップ KOMACHI	
22:00			

火

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
		9:00～11:30	
9:30	9:30～10:15 ほぐしヨガ45 奥野	卓球フリー 150分	
10:00			
10:30	10:30～11:30 ヨガ60 奥野		10:30～11:00 ボディシェイプアクア 平松
11:00			
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 肩、腰、膝機能改善 平松
12:00			
12:30	12:45～13:30 ZUMBA45 伊藤(裕)	12:45～13:30 ヨガ45 鈴木(理)	
13:00			
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			
14:30	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	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 ストレッチポール45 Yukari		
19:30			
20:00	20:15～21:00 ボディジャム30 テクニック15 寺田	20:00～20:45 ¥ lafimo スタンダード MIZUKI	
20:30			
21:00	21:15～22:00 ボディコンバット45 寺田	21:00～21:30 ¥ lafimo ビギナー MIZUKI	
22:00			

今月は『クロールとバタフライ』です。

3週目からはテクニック無しのボディジャム45

木

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
		9:15～10:15	
9:30	9:30～10:15 カキラ45 ATSUSHI	マットサイエンス60 中根	9:25～9:55 フィンスイム 北埜 25m
10:00			
10:30	10:30～11:15 フィットネスフラ45 中根	10:30～11:15 太極拳45 柴田	
11:00	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	
11:30			
12:00	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	
12:30			
13:00	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	
13:30	14:15～15:00 パワーヨガ45 奥野		14:15～14:45 ボディシェイプアクア 平松
14:00			
14:30			
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 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)	
19:30	20:15～21:00 レズミルズシェイプ45 SACO		
20:00	21:15～22:00 ZUMBA45 恒川		
20:30			
21:00			
22:00			

金

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
		9:00～11:30	
9:30	9:30～10:15 かんたんヨガ45 Yukari	卓球フリー 150分	
10:00			
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
11:00	11:30～12:30 パワーヨガ60 奥野		
11:30			
12:00	12:45～13:15 週替わり30 本多	12:00～12:45 社交ダンス45 河合(あ)	
12:30	13:30～14:15 初中級エアロ45 Kyo-co	¥ 13:15～14:00 lafimo ベーシック KAKO	
13:00	14:30～15:15 ZUMBA45 恒川	¥ 14:15～14:45 lafimo レッグ&ヒップ KAKO	
13:30			
14:00			
14:30			
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 本多		
19:30			
20:00	20:15～21：00 ボディコンバット45 西川	¥ 20:00～20:45 lafimo ベーシック SAAYA	
20:30			
21:00	21:15～22：00 ボディジャム45 多賀	¥ 21:00～21:30 lafimo コア&スパイン SAAYA	
21:30			

土

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
9:00	9:15～10:15 フットセラピーピクス60 平松		
9:30		10:00～12:00 空手 大人クラス 児童クラス (スクール)	
10:00	10:30～11:15 ステップ45 神谷		10:30～11:00 ボディシェイプアクア 平松
10:30	11:30～12:15 コンビネーションエアロ45 神谷		
11:00	12:30～13:15 バレエストレッチ45 岩瀬		
11:30	13:30～14:15 ボディコンバット45 本多	13:00～14:00 体操教室 ほっぷ（スクール）	
12:00	14:30～15:15 パワーヨガ45 則武	14:00～15:00 体操教室 ほっぷ（スクール）	
12:30	15:30～16:00 コンディショニングヨガ30 則武	15:00～16:00 体操教室 ステジャン（スクール）	
13:00		16:00～17:00 体操教室 ステジャン（スクール）	
13:30		17:00～18:00 体操教室 ステジャン（スクール）	
14:00			
14:30	18:30～20:00 合気道 大人クラス 児童クラス (スクール)		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

今月はYINのクラスです。

◆週替わりレッスン◆

11/6(金)
ボディコンバット30

11/13(金)
ボディパンプ30

11/20(金)
ボディコンバット30

11/27(金)
ボディパンプ30

日

	Aｽﾀｼﾞｵ	Bｽﾀｼﾞｵ	20mﾌﾟｰﾙ
		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）	
10:30	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）	
11:30	11:45～12:30 ボディパンプ４５ 本多		
12:00	12:45～13:30 ボディコンバット45 西川		
12:30	13:45～14:30 レズミルズヨガ45 小林		
13:00			
13:30		¥ 15:00～15:45 lafimo ベーシック MIZUKI	
14:00	15:30～17:00 合気道 大人クラス 児童クラス (スクール)	¥ 16:00～16:45 lafimo スタンダード MIZUKI	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

今月は『refresh shoulder』です。

◆週替わりレクリエーション◆

11/5(木)
タスポニー

11/12(木)
ピックルボール

11/19(木)
タスポニー

11/26(木)
ピックルボール

◆11/3(火)文化の日◆

18:45～19:30
ストレッチポール45

ボディジャム30＋テクニック15、
ボディコンバット45、
lafimoスタンダード、lafimoビギナー
休講

◆11月23日(月)勤労感謝の日◆

18:45～19:30
ボディパンプ45

メガダンス45、ZUMBA45、
lafimoベーシック、lafimoレッグ&ヒップ
休講

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