クラスの種類…　コース型教室　ワンコイン　こども　一般開放

プログラムスケジュール

2026年６月～

月曜日

	サブアリーナ	大会議室	リズム室
9:00	9:00～10:50 卓球教室 （初級）	9:15～10:15 オリジナル 健康体操 境井	9:15～10:00 ヨガ 山田
10:00		10:30～11:30 カラフィット 境井	10:15～11:00 シェイプエアロ 小寺
11:00	11:00～12:50 卓球教室 （中上級）	11:45～12:30 リラックスヨガ YASUKO	11:15～12:00 ボディバランス45 小寺
12:00			12:15～13:00 ボディシェイプ ＆ストレッチ 片野
13:00	13:00～14:50 卓球教室 （中上級）		13:15～14:00 ZUMBA 片野
14:00			
15:00			15:30～16:20 チアダンス キッズ
16:00			16:30～17:20 チアダンス ジュニアⅠ
17:00	17:30～18:30 ビックルボール ジュニアⅠ 高橋		17:30～18:20 チアダンス ジュニアⅡ
18:00	18:40～19:40 ビックルボール ジュニアⅡ 高橋		19:15～20:00 ピラティス 吉村
19:00			
20:00			
21:00			

火曜日

	メインアリーナ	大会議室	リズム室
9:00			9:15～10:15 ヨガ 森
10:00		10:00～10:45 バレエ エクササイズ 小関	10:30～11:15 ディスコワールド 佐藤
11:00			11:30～12:15 ボディバランス45 中西
12:00			12:30～13:15 テック＋ ボディコンバット30 市原
13:00			13:45～14:30 ストレッチヨガ ASAKO
14:00			
15:00			
16:00		16:00～16:50 千葉ジェッツ チアリーディング リトル	
17:00	17:00～18:10 バスケット 小学生A プライマリー	17:00～18:00 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ	
18:00	18:15～19:25 バスケット 小学生B キッズ		
19:00			19:30～20:15 ZUMBA 久保田
20:00			
21:00			

水曜日

	メインアリーナ	メイン控室１	大会議室	リズム室
9:00				9:15～10:00 シンプリー エアロ 佐藤
10:00				10:15～11:00 シンプリー ステップ 小寺
11:00			11:15～12:00 ヨガベーシック YASUKO	11:15～12:00 ZUMBA 佐藤
12:00				12:15～13:00 身体の機能を 高めるヨガ YASUKO
13:00		13:00～15:00 0からの 健康マージャン 村田		13:15～14:00 ヨガアドバンス YASUKO
14:00				
15:00		15:00～17:00 0からの 健康マージャン 村田	15:10～16:40 太極拳教室 青木	
16:00				
17:00	17:00～18:10 バスケット 小学生A プライマリー	新規	17:00～17:50 千葉ジェッツ チアリーディング リトル	17:10～18:00 キッズビート体操
18:00	18:15～19:25 バスケット 小学生B キッズ		18:00～19:00 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ	
19:00	19:30～21:00 バスケット 中学生 ジュニア		19:15～20:30 千葉ジェッツ チアリーディング ジュニア	19:00～20:00 美マインドヨーガ ASAKO
20:00				
21:00				

木曜日

	多目的室A	多目的室B	サブアリーナ	大会議室	リズム室
9:00			9:15～10:45 ビックルボール成人Ⅰ 高橋	9:20～10:20 ピラティス MAMI	9:10～9:55 オリジナル 健康体操 山田
10:00					10:10～10:55 シンプリーエアロ 中西
11:00			11:00～12:30 ビックルボール成人Ⅱ 高橋	10:45～11:30 やさしいバレエ （バーレッスン） 小関	11:10～11:55 オリジナルダンス ASAMI
12:00					12:10～12:55 POPSダンス ASAMI
13:00					
14:00					
15:00	15:10～15:40 こども体操教室 キッズ				
16:00	16:00～16:50 こども体操教室 ジュニア１				
17:00	17:15～18:30 こども体操教室 ジュニア２	17:00～19:00 チアリーディング ミント		17:00～17:50 千葉ジェッツチア リーディング リトル	
18:00				18:00～19:00 千葉ジェッツチア リーディング キッズ	
19:00		19:00～21:00 チアリーディング パッション		19:15～20:30 千葉ジェッツチア リーディング ジュニア	19:00～19:45 ボディパンプ45 田中（ま）
20:00					20:00～20:45 ボディコンバット45 市原
21:00					

金曜日

	サブアリーナ	多目的室	大会議室	リズム室
9:00	幼児体育室 9:45～10:45 3Bスマイル 親子体操 原田 新規			9:15～10:00 ZUMBA 久保田
10:00				10:15～11:00 バーレスクダンス RiNA
11:00				11:15～12:00 ストリートダンス ASAMI
12:00				12:15～13:00 はじめての HIPHOP RiNA
13:00	幼児体育室 13:15～14:45 3B 健康づくり体操 江口 新規		13:30～14:30 ひめトレ （骨盤底筋群） 境井	13:15～14:15 パワーヨガ 室伏
14:00				14:30～15:15 ヨガ 室伏
15:00		15:45～16:35 新体操 キッズ	16:30～17:15 キッズダンス	
16:00		16:40～17:40 新体操 ジュニアＩA		
17:00	17:15～18:45 キッズテニス	17:45～18:45 新体操 ジュニアＩB		19:00～19:45 メガダンス45 Caho
18:00				
19:00				20:00～20:45 ボディアタック45 Caho
20:00				
21:00				

土曜日

	多目的室	大会議室	リズム室
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			12:15～13:15 ボディコンバット 前島
13:00		13:10～14:00 【こども】 空手 初級	
14:00		14:10～15:00 空手 中上級	14:05～14:55 チアリーディング ピーチ
15:00			15:05～15:55 チアリーディング オレンジ
16:00			16:05～16:55 チアリーディング レモン
17:00	17:00～19:00 チアリーディング ミント		
18:00			
19:00	19:00～21:00 チアリーディング パッション		
20:00			
21:00			

日曜日

	リズム室
9:00	
10:00	
11:00	11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野
12:00	12:30～13:15 ストロングネーション 片野
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

1・3・5週目／久保田
2・4週目／片野

【コース型教室について】

・体験(有料1,100円)や見学の受付は、1階総合案内受付にて承ります。
・各教室によって定員や開催日が異なります。
　詳しくは教室別チラシをご覧ください。

【ワンコインレッスンについて】

・注意事項についてはワンコインレッスンスケジュールをご確認ください。
・レッスンは変更や中止になる場合がございます。予めご了承ください。