

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2020. 4月~2020. 9月)

	月		火		水		木		金	土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
10:10														10:10
10:20														10:20
10:30	ふつうのエアロ (45) マチコ	やさしいアクア30 カズコ	ステップ45 加藤	水中運動	リトモス (60) ケイコ	ウォーキング & アクア 45 松井	ZUMBA (45) カズコ	水中運動	ウェーブ ストレッチ (45) 入月	ダンスエアロ U-JAM Fitness	1・3・5週 山崎			10:30
10:40				10:30~10:50				10:30~10:50					10:30~10:50	
10:50														10:50
11:00														11:00
11:10														11:10
11:20														11:20
11:30	ステップ30 マチコ													11:30
11:40														11:40
11:50														11:50
12:00	メリハリボディ (45) カズコ	シェイプアクア45 マチコ	ZUMBA (45) カズコ											12:00
12:10														
12:20														12:20
12:30														12:30
12:40														12:40
12:50														12:50
13:00	やさしいエアロ (30) カズコ	12:15~13:00												13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40	骨盤ストレッチ (45) 青木	NEW												13:40
13:50														
14:00														14:00
14:10														14:10
14:20														14:20
14:30														14:30
14:40														14:40
14:50														14:50
15:00														15:00
15:10														15:10
15:20														15:20
15:30														15:30
15:40														15:40
15:50														15:50
16:00														16:00
16:10														16:10
16:20														16:20
16:30														16:30
16:40														16:40
16:50														16:50
17:00														17:00
17:10														17:10
17:20														17:20
17:30														17:30
17:40														17:40
17:50														17:50
18:00														18:00
18:10														18:10
18:20														18:20
18:30	ステップ45 小野		ダンスエアロ (45) ケイコ											18:30
18:40														18:40
18:50														18:50
19:00														19:00
19:10														19:10
19:20	美尻計画 小野瀬	シェイプアクア30 小野												19:20
19:30														
19:40														19:40
19:50														19:50
20:00														20:00
20:10	リトモス (60) 小野瀬	19:30~20:00												20:10
20:20														20:20
20:30														20:30
20:40														20:40
20:50														20:50
21:00														21:00
21:10														21:10
21:20	ふつうのエアロ (45) 加藤													21:20
21:30														21:30
21:40														21:40
21:50														21:50
22:00														22:00
22:10														22:10
22:20														22:20
22:30														22:30
23:00 閉館 (但し、祝祭日は 19:00 閉館) 運動エリアのご利用は閉館30分前までとさせていただきます。										22:00閉館		TEL 055-976-9300		

NEW 定休日

1・3・5週
山崎

2・4週
YUKKY

NEW

NEW