

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2021.4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 加藤		リトモス(45) ケイコ	やさしいアクア30 KAORI	ZUMBA(45) カズコ	水中運動		DISCO WORLD(45) 入月		キック U-JAM Fitness	隔週レッスン 梅原 YUKKY	10:30
10:40														10:30~11:00
10:50														10:40
11:00														10:50
11:10														11:00
11:20														11:10
11:30														11:20
11:40	太極舞 マチコ		ZUMBA(45) カズコ											11:30
11:50														10:30~11:15
12:00														11:40
12:10														11:50
12:20														12:00
12:30														12:10
12:40														12:20
12:50	やさしいエアロ (30) カズコ	シェイプアクア30 マチコ	ふつうのエアロ (30) 山本	メリハリボディ カズコ	やさしいエアロ (30) ケイコ		天空大河 細谷			リトモス(45) ケイコ				12:30
13:00														12:30~13:00
13:10														12:50
13:20														13:00
13:30														13:10
13:40	骨盤ストレッチ 青木		はじめてエアロ (30) 小高				ヨガ 野中			シェイプ ボクシング (45) 田中				13:20
13:50														12:45~13:15
14:00														13:40
14:10														13:50
14:20														14:00
14:30														14:10
14:40														14:20
14:50														14:30
15:00														14:40
15:10														14:50
15:20														15:00
15:30														15:10
15:40														15:20
15:50														15:30
16:00														15:40
16:10														15:50
16:20														16:00
16:30														16:10
16:40														16:20
16:50														16:30
17:00														16:40
17:10														16:50
17:20														17:00
17:30														17:10
17:40														17:20
17:50														17:30
18:00														17:40
18:10														17:50
18:20														18:00
18:30														18:10
18:40														18:20
18:50														18:30
19:00	ステップ 小野		POPダンス ケイコ		シェイプアップエアロ 田中		ふつうのエアロ (45) 高木			リトモス(45) ケイコ				18:00
19:10														19:00~19:30
19:20														18:10
19:30														18:20
19:40														18:30
19:50														18:40
20:00	FATBURN EXTREME 鈴木	シェイプアクア30 小野	リトモス(60) ケイコ	ウォーキング&アクア30 松井	ZUMBA KAORI		ZUMBA(45) 山本			ヨガ マチコ				18:50
20:10														19:45~20:15
20:20														19:10
20:30														19:20
20:40														19:30
20:50														19:40
21:00														19:50
21:10														20:00
21:20	ふつうのエアロ 加藤													20:10
21:30														20:00~20:30
21:40														20:30
21:50														20:40
22:00														20:50
22:10														21:00
22:20														21:10
22:30														21:20
23:00														21:30
														21:40
														21:50
														22:00
														22:10
														22:20
														22:30

月曜11:40~、火曜11:15~、木曜10:30~レッスンは1F体育館にて開催

スタジオ、体育館共に入場前は「密」になりやすいです
 会話はお控え頂き、コロナ感染予防を徹底しましょう！
 皆様のご協力をお願い申し上げます

18:00閉館

ご予約は前日から
電話予約可。9:30~

途中入退場は危険
の為ご遠慮下さい。

入場はスタジオ前方から
順番にお願い致します。

TEL
055-976-9300

23:00 閉館 (但し、祝祭日は 18:00 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。

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2021.5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 加藤		リトモス(45) ケイコ	やさしいアクア30 KAORI	ZUMBA(45) カズコ	水中運動	DISCO WORLD(45) 入月	キック U-JAM Fitness	隔週レッスン 梅原 YUKKY			10:30
10:40														10:30~11:00
10:50														10:50
11:00														11:00
11:10														11:10
11:20														11:20
11:30														11:30
11:40	太極舞 マチコ		ZUMBA(45) カズコ					シェイプアクア30 カズコ	アクティブコンディショニング 梅原	コンディショニング ZUMBA				11:40
11:50														11:30~11:15
12:00														11:50
12:10														12:00
12:20														12:10
12:30														12:20
12:40	メリハリボディ カズコ	シェイプアクア30 マチコ	ふつうのエアロ (30)山本	メリハリボディ カズコ		やさしいエアロ (30)ケイコ		天空大河 細谷						12:30
12:50														12:30~13:00
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50	骨盤ストレッチ 青木		はじめてエアロ (30)小高					バランス コーディネーション (45)田中						13:50
14:00														13:45~14:15
14:10														14:00
14:20														14:10
14:30														14:20
14:40														14:30
14:50														14:40
15:00														14:50
15:10														15:00
15:20														15:10
15:30														15:20
15:40														15:30
15:50														15:40
16:00														15:50
16:10														16:00
16:20														16:10
16:30														16:20
16:40														16:30
16:50														16:40
17:00														16:50
17:10														17:00
17:20														17:10
17:30														17:20
17:40														17:30
17:50														17:40
18:00														17:50
18:10														18:00
18:20														18:10
18:30														18:20
18:40														18:30
18:50														18:40
19:00	ステップ 小野		POPダンス ケイコ		シェイプアップエアロ 田中		ZUMBA(45) 高木							19:00
19:10														19:00~19:30
19:20														19:10
19:30														19:20
19:40														19:30
19:50														19:40
20:00	FATBURN EXTREME 鈴木	シェイプアクア30 小野	リトモス(60) ケイコ	ウォーキング&アクア30 松井		やさしいアクア30 KAORI	シェイプアップエアロ 山本	シェイプアクア30 高木						19:50
20:10														19:45~20:15
20:20														20:00
20:30														20:10
20:40														20:20
20:50														20:30
21:00														20:40
21:10	ふつうのエアロ 加藤				ZUMBA KAORI		ヨガ マチコ							20:50
21:20														20:00~21:00
21:30														20:50
21:40														21:00
21:50														21:10
22:00														21:20
22:10														21:30
22:20														21:40
22:30														21:50
														22:00
														22:10
														22:20
														22:30
	23:00 閉館 (但し、祝祭日は 18:00 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。													

月曜11:40~、火曜11:15~、木曜10:30~レッスンは1F体育館にて開催
 スタジオ、体育館共に入場前は「密」になりやすいです
 会話はお控え頂き、コロナ感染予防を徹底しましょう！ 皆様のご協力をお願い申し上げます

定休日

18:00閉館

ご予約は前日から
電話予約可。9:30~

途中入退場は危険
の為您遠慮下さい。

入場はスタジオ前方から
順番にお願い致します。

TEL
055-976-9300