

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2021. 12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	シェイプアクア30 カズコ	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		10:00											
10:40									10:30~11:00				10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~10:50	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30			
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	10:30~11:15	ZUMBA(45) カズコ	クローラ 渡邊	3Dコンディショニング 梅原	やさしいエアロ 細谷	メリハリボディ カズコ	10:30~11:15	11:30~12:00	11:45~12:15	11:30~12:00	11:45~12:15	11:30~11:15	11:40											
11:50																									
12:00														11:40											
12:10														11:50											
12:20														12:00											
12:30														12:10											
12:40														12:20											
12:50														12:30											
13:00														12:40											
13:10														12:50											
13:20														13:00											
13:30														13:10											
13:40														13:20											
13:50														13:30											
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														18:40											
19:10														18:50											
19:20														19:00											
19:30														19:10											
19:40														19:20											
19:50														19:30											
20:00														19:40											
20:10														19:50											
20:20														20:00											
20:30														20:10											
20:40														20:20											
20:50														20:30											
21:00														20:40											
21:10														20:50											
21:20														21:00											
21:30														21:10											
21:40														21:20											
21:50														21:30											
22:00														21:40											
22:10														21:50											
22:20														22:00											
22:30														22:10											
23:00														22:20											
23:30														22:30											

定休日

月曜11:40~、火曜11:30~、木曜10:30~の
レッスンは1F体育館にて開催致します♪

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

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 (2022. 1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	シェイプアクア30 カズコ	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	10:30~10:50	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		3Dコンディショニング 梅原		やさしいエアロ 細谷	メリハリボディ カズコ	11:45~12:15	アクティブコンディショニング 梅原	シェイプアクア30 カズコ		11:40	
11:50													11:40~12:10	11:30~12:15
12:00													12:00	
12:10													12:10	
12:20													12:20	
12:30													12:30	
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 (45) MOEKA		やさしいエアロ (30) ケイコ		天空大河 細谷		12:30~13:00		12:00~12:30		12:40	
12:50													12:45~13:15	12:30~13:00
13:00													13:00	
13:10													13:10	
13:20													13:20	
13:30													13:30	
13:40	やさしいエアロ 小高		はじめてエアロ (30) 小高		ヨガ 中		バランス コーディネーション (45) 田中		13:30~14:15		13:15~13:45		13:40	
13:50													13:45~14:15	13:45~14:15
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													18:30	
18:40													18:40	
18:50													18:50	
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		19:30~20:00		18:00閉館		19:00	
19:10													19:00~19:30	19:00~19:30
19:20													19:20	
19:30													19:30	
19:40													19:40	
19:50													19:50	
20:00	FATBURN EXTREME 鈴木	シェイプアクア30 小野	リトモス(60) ケイコ	シェイプアクア30 小高		ZUMBA KAORI	MOEKA		20:00~20:30	月間四泳法 (平泳ぎ) 渡邊			20:00	
20:10													19:45~20:15	19:45~20:15
20:20													20:20	
20:30													20:30	
20:40													20:40	
20:50													20:50	
21:00													21:00	
21:10	ふつうのエアロ 加藤						ヨガ マチコ		21:00~21:45				21:10	
21:20													21:15~21:45	20:00~21:00
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	

定休日

レッスン定員を30名に。スタジオレッスンは全て2Fスタジオで行います♪
 (ステップは25名)
 開始時刻が変更しているレッスンもございますのでご注意ください。
 今後もコロナ対策の徹底をお願い致します m()m

1月13日の開催です
 詳細はポスターをご確認ください

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。

TEL
 055-976-9300

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
 順番をお願い致します。