

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2022. 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	ステップ	シェイプアクア	やさしいエアロ	泳法レッスン	リトモス		ZUMBA	水中運動		DISCO WORLD	大腰筋トレーニング	<スタジオ>		10:30	
10:40	野田	カズコ	MEGUMI/遠藤(春)	渡邊	ケイコ		カズコ	10:30~10:50		入月	U-JAM Fitness	4日・18日		10:40	
10:50			10:30~11:00	10:30~11:00							10:30~11:15	梅原		10:50	
11:00	10:30~11:00	10:30~11:00			10:30~11:15		10:30~11:15							11:00	
11:10														11:10	
11:20	太極舞		ZUMBA	詳細はポスターを	3Dコンディショニング	シェイプアクア	UBOUND	メリハリボディ		アカティブコンディショニング	シェイプアクア	11日・25日		11:20	
11:30	野田		カズコ	ご確認ください	梅原	ケイコ	石橋/遠藤(春)	カズコ		梅原	カズコ	YUKKY		11:30	
11:40										11:30~12:00	11:30~12:00			11:40	
11:50														11:50	
12:00	11:20~12:05													12:00	
12:10														12:10	
12:20														12:20	
12:30	メリハリボディ	やさしいアクア	FIGHT DO							リトモス	ヨガ			12:30	
12:40	カズコ	野田	カズコ							ケイコ	SHIORI			12:40	
12:50	12:25~12:55	12:30~13:00	12:25~12:55								12:40~13:25			12:50	
13:00														13:00	
13:10														13:10	
13:20	やさしいエアロ		ピラティス							12:15~13:15	シェイプアクア			13:20	
13:30	小高		青木							ZUMBA	小野			13:30	
13:40	13:15~13:45									カズコ	13:15~13:45	UBOUND/		13:40	
13:50												FIGHT DO		13:50	
14:00														14:00	
14:10	FIGHT DO													14:10	
14:20	小高													14:20	
14:30														14:30	
14:40														14:40	
14:50	14:05~14:50		元気体操	やさしいアクア										14:50	
15:00			遠藤(駿)	青木										15:00	
15:10			14:45~15:15	14:30~15:00										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		ZUMBA		パワーアップホデイ		やさしいエアロ							18:30	
18:40	小野		Yumi		細谷		小野							18:40	
18:50														18:50	
19:00	18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00							19:00	
19:10														19:10	
19:20														19:20	
19:30	ヨガ	シェイプアクア	ウェブストレッチ	泳法レッスン	FIGHT DO	サーキットアクア	ZUMBA	19:30~20:00		シェイプアクア				19:30	
19:40	SHIORI	小野	ケイコ	石橋/杉本	カズコ	細谷	高木			小野				19:40	
19:50			19:20~19:50	19:30~20:00	19:20~20:05	19:30~20:00	19:20~20:05							19:50	
20:00	19:20~20:05	19:30~20:00								月間四泳法				20:00	
20:10										渡邊				20:10	
20:20	FATBURN													20:20	
20:30	EXTREME													20:30	
20:40	鈴木													20:40	
20:50	20:25~20:55													20:50	
21:00														21:00	
21:10														21:10	
21:20	ふつうのエアロ		リトモス											21:20	
21:30	加藤		ケイコ											21:30	
21:40														21:40	
21:50	21:20~21:50													21:50	
22:00														22:00	
22:10														22:10	
22:20														22:20	
22:30														22:30	
<p style="text-align: center;"> ＼ ／ 9月17・19日はイベント開催 大人気！ RADICAL FITNESS から FIGHT DO と UBOUND の 会員同伴イベントを開催いたします 詳細は館内ポスターやインスタグラムをご確認ください♡ </p>															
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。														
										定					
										休					
										日					
										3日	UBOUND	担当:石橋			15:00
										10日	FIGHT DO	担当:カズコ			15:10
										17日	UBOUND	担当:瀧戸			15:20
										24日	FIGHT DO	担当:杉本			15:30
														15:40	
														15:50	
														16:00	
														16:10	
														16:20	
														16:30	
														16:40	
														16:50	
														17:00	
														17:10	
														17:20	
														17:30	
														17:40	
														17:50	
														18:00	
														18:10	
														18:20	
														18:30	
														18:40	
														18:50	
														19:00	
														19:10	
														19:20	
														19:30	
														19:40	
														19:50	
														20:00	
														20:10	
														20:20	
														20:30	
														20:40	
														20:50	
														21:00	
														21:10	
														21:20	
														21:30	
														21:40	
														21:50	
														22:00	
														22:10	
														22:20	
														22:30	
														22:40	
														22:50	
														23:00	
										TEL		055-976-9300			

＼
／

9月17・19日はイベント開催

 大人気！ **RADICAL FITNESS** から **FIGHT DO** と **UBOUND** の

 会員同伴イベントを開催いたします

 詳細は館内ポスターやインスタグラムをご確認ください♡

定
休
日

3日 UBOUND 担当:石橋
 10日 FIGHT DO 担当:カズコ
 17日 UBOUND 担当:瀧戸
 24日 FIGHT DO 担当:杉本

4日・18日
 担当:杉本

11日・25日
 担当:石橋

19:00閉館

<スタジオレッスン予約>
 前日9時から予約開始
 WEBで予約か来館して予約
 WEB予約は事前登録が必要

<土曜スタジオレッスン予約>
 木曜9時から予約開始
 プールは来館して予約

<プールレッスン予約>
 前日10時から予約開始
 来館しての予約のみ

22:00閉館

TEL 055-976-9300

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2022.10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														10:30
10:40	ステップ	シェイブアクア	FIGHT DO	泳法レッスン	リトモス		ZUMBA	水中運動	DISCO WORLD	大腰筋トレーニング	<スタジオ>			10:40
10:50	野田	カズコ	カズコ	石橋/杉本	ケイコ		カズコ	10:30~10:50	入月	U-JAM Fitness	2日・16日・30日			10:50
11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	梅原			11:00
11:10														11:10
11:20														11:20
11:30	太極舞		ZUMBA		3Dコンディショニング	シェイブアクア	UBOUND	メリハリボディ	アケティコンディショニング	シェイブアクア	9日・23日			11:30
11:40	野田		カズコ		梅原	ケイコ	石橋/遠藤(春)	カズコ	梅原	カズコ	YUKKY			11:40
11:50							11:35~12:05		11:30~12:00	11:30~12:00				11:50
12:00	11:20~12:05		11:20~12:05		11:35~12:20									12:00
12:10														12:10
12:20														12:20
12:30	メリハリボディ	やさしいアクア	やさしいエアロ		UBOUND	泳法レッスン	ストレッチ &		リトモス		ヨガ			12:30
12:40	カズコ	野田	MEGUMI/遠藤(春)		瀬戸	瀬戸	リラックス		ケイコ		SHIORI			12:40
12:50	12:25~12:55	12:30~13:00	12:25~12:55		12:40~13:25		細谷							12:50
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30	ふつうのエアロ		ピラティス		ヨガ	泳法レッスン	エンジョイエアロ		ZUMBA	シェイブアクア	FIGHT DO			13:30
13:40	小高		青木		野中	瀬戸	田中		カズコ	小野	UBOUND			13:40
13:50														13:50
14:00	13:15~14:00		13:15~14:00		13:45~14:30				13:35~14:20					14:00
14:10														14:10
14:20	FIGHT DO													14:20
14:30	小高													14:30
14:40														14:40
14:50	14:20~14:50		元気体操	やさしいアクア	はじめてエアロ		ZUMBA		FIGHT DO					14:50
15:00			遠藤(春)	青木	遠藤(春)		MEGUMI		UBOUND					15:00
15:10			14:45~15:15	14:30~15:00	14:50~15:20				14:40~15:10					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		ZUMBA		パワーアップボディ		やさしいエアロ							18:30
18:40	小野		Yumi		細谷		小野							18:40
18:50														18:50
19:00	18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00							19:00
19:10														19:10
19:20														19:20
19:30	ヨガ	シェイブアクア	ウェブストレッチ	泳法レッスン	FIGHT DO	サーキットアクア	ZUMBA	シェイブアクア						19:30
19:40	SHIORI	小野	ケイコ	石橋/杉本	カズコ	細谷	高木	小野						19:40
19:50			19:20~19:50	19:30~20:00	19:20~20:05	19:30~20:00	19:20~20:05	19:30~20:00						19:50
20:00	19:20~20:05	19:30~20:00												20:00
20:10														20:10
20:20														20:20
20:30	FATBURN		リトモス	シェイブアクア	UBOUND		FBX / FIGHTDO							20:30
20:40	EXTREME		ケイコ	小高	石橋/遠藤(春)		石橋/杉本							20:40
20:50	鈴木			20:15~20:45	20:25~20:55									20:50
21:00	20:25~20:55		20:10~21:10											21:00
21:10														21:10
21:20	ふつうのエアロ		FIGHT DO		ZUMBA		ヨガ							21:20
21:30	加藤		小高		KAORI		マチコ							21:30
21:40														21:40
21:50	21:20~21:50		21:30~22:00		21:15~22:00									21:50
22:00														22:00
22:10														22:10
22:20														22:20
22:30														22:30
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">＼ 10月10日はスポーツの日 ／</p> <p style="font-size: 18px; font-weight: bold;">ジムエリアにて 肺活量測定会を開催！！</p> <p style="font-size: 16px;">詳細は館内ポスターやインスタグラムをご確認下さい</p> </div>														
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> </div>														
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>定休日</p> <p>1日 FIGHT DO 担当:カズコ</p> <p>8日 UBOUND 担当:瀬戸</p> <p>15日 FIGHT DO 担当:カズコ</p> <p>22日 UBOUND 担当:遠藤(春)</p> <p>29日 FIGHT DO 担当:カズコ</p> </div>										<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>19:00閉館</p> <p><スタジオレッスン予約> 前日9時から予約開始 WEBで予約か来館して予約 WEB予約は事前登録が必要</p> <p><土曜スタジオレッスン予約> 木曜9時から予約開始 プールは来館して予約</p> <p>22:00閉館</p> <p><プールレッスン予約> 前日10時から予約開始 来館しての予約のみ</p> </div>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>TEL 055-976-9300</p> </div>														