

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2023. 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							
10:00														10:00					
10:10														10:10					
10:20														10:20					
10:30	ZUMBA Yumi	シェイプアクア カズコ	FIGHT DO カズコ	泳法レッスン 石橋/杉本	リトモス ケイコ	水中ウォーキング 山下	ZUMBA カズコ	水中運動		DISCO WORLD 入月				10:30					
10:40														10:30~11:00	10:30~11:00	10:15~10:45	10:30~11:15	10:30~11:05	10:40
10:50																			
11:00														11:00					
11:10	10:30~11:15									FIGHT DO Rina	シェイプアクア カズコ			11:10					
11:20														11:10					
11:30														11:30					
11:40	太極舞 野田													11:40					
11:50														11:50					
12:00	11:35~12:05													12:00					
12:10														12:10					
12:20														12:20					
12:30	メリハリボディ カズコ	やさしいアクア 野田		やさしいエアロ/元気体 操 春菜/遠藤										12:30					
12:40														12:25~12:55	12:25~12:55	11:20~12:05	11:45~12:15	11:35~12:05	11:45~12:15
12:50	12:25~12:55													12:50					
13:00														13:00					
13:10														13:10					
13:20														13:20					
13:30	ふつうのエアロ 小高													13:30					
13:40														13:40					
13:50														13:50					
14:00	13:15~14:00													14:00					
14:10														14:10					
14:20	FIGHT DO 小高													14:20					
14:30														14:30					
14:40														14:40					
14:50	14:20~14:50													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 小野													18:30					
18:40														18:40					
18:50														18:50					
19:00	18:30~19:00													19:00					
19:10														19:10					
19:20														19:20					
19:30	リセットヨガ SHIORI	シェイプアクア 小野												19:30					
19:40														19:20~19:50	19:20~19:50	19:30~20:00	19:15~20:00	19:30~20:00	19:20~20:05
19:50														19:50					
20:00	19:20~20:05													20:00					
20:10														20:10					
20:20	FATBURN EXTREME ayumi													20:20					
20:30														20:30					
20:40														20:40					
20:50	20:25~20:55													20:50					
21:00														21:00					
21:10														21:10					
21:20														21:20					
21:30	ふつうのエアロ 加藤													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					

＼ゴールデンウィーク／

4月29日(土)・5月3日(水)・4日(木)の祝日は
19時までの営業となります

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。

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

(2023. 6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						
10:00																			
10:10																			
10:20																			
10:30	ZUMBA Yumi	シェイプアクア カズコ	FIGHT DO カズコ	泳法レッスン 石橋/杉本	リトモス ケイコ	水中ウォーキング 山下	ZUMBA カズコ	水中運動	DISCO WORLD 入月	DISCO WORLD 入月	DISCO WORLD 入月	DISCO WORLD 入月							
10:40													10:30~11:00	10:30~11:00	10:15~10:45	10:30~10:50			
10:50													10:30~11:00	10:30~11:00	10:15~11:15	10:30~11:15			
11:00																			
11:10	10:30~11:15																		
11:20																			
11:30	太極舞 野田	ZUMBA カズコ	ZUMBA カズコ	3Dコンディショニング 梅原	UBOUND 瀧戸	シェイプアクア ケイコ	UBOUND 石橋/春菜	メリハリボディ カズコ	FIGHT DO Rina	シェイプアクア カズコ	コンディショニング 梅原	コンディショニング 梅原							
11:40													11:20~12:05	11:20~12:05	11:15~11:45	11:35~12:05	11:30~12:00	10:30~11:15	
11:50													11:35~12:05	11:20~12:05	11:45~12:15	11:35~12:05	11:30~12:00	10:30~11:15	
12:00																			
12:10	11:35~12:05																		
12:20	メリハリボディ カズコ	やさしいアクア 野田	やさしいエアロ/元氣体操 春菜/遠藤	やさしいエアロ 青木	UBOUND 瀧戸	泳法レッスン 瀧戸	ストレッチ & リラックス 細谷	ストretch & リラックス 細谷	リトモス ケイコ	ZUMBA カズコ	PIYO Yumi	PIYO Yumi							
12:30													12:25~12:55	12:25~12:55	12:40~13:25	12:30~13:15	11:35~12:20	11:35~12:20	
12:40													12:25~12:55	12:25~12:55	12:40~13:25	12:30~13:15	11:35~12:20	11:35~12:20	
12:50																			
13:00																			
13:10	ふつうのエアロ 小高	12:30~13:00	ピラティス 青木	ピラティス 青木	ヨガ ケイコ	泳法レッスン 瀧戸	FIGHT DO Rina	はじめてエアロ MEGUMI	リトモス ケイコ	ZUMBA カズコ	ZUMBA Yumi	ZUMBA Yumi							
13:20													13:15~14:00	13:15~14:00	13:45~14:30	13:35~14:20	12:20~13:20	12:40~13:25	
13:30													13:15~14:00	13:15~14:00	13:45~14:30	13:35~14:20	12:20~13:20	12:40~13:25	
13:40																			
13:50																			
14:00	13:15~14:00																		
14:10																			
14:20	FIGHT DO 小高	12:30~13:00	ZUMBA MEGUMI	やさしいエアロ 春菜	やさしいエアロ 春菜	13:45~14:15	はじめてエアロ MEGUMI	はじめてエアロ MEGUMI	リトモス ケイコ	ZUMBA カズコ	ZUMBA Yumi	ZUMBA Yumi							
14:30													14:20~14:50	14:45~15:15	14:50~15:20	14:45~15:15	13:15~13:45	13:45~14:15	
14:40													14:20~14:50	14:45~15:15	14:50~15:20	14:45~15:15	13:15~13:45	13:45~14:15	
14:50																			
15:00																			
15:10																			
15:20																			
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	ステップ 小野	18:30~19:00	ZUMBA Yumi	パワーアップボディ 細谷	パワーアップボディ 細谷	18:30~19:00	やさしいエアロ 小野	やさしいエアロ 小野	リトモス ケイコ	ZUMBA 高木	3日 キック&パンチ 杉本	3日 キック&パンチ 杉本							
18:40													18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	
18:50													18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	
19:00																			
19:10																			
19:20	リセットヨガ SHIORI	シェイプアクア 小野	ウェブストレッチ ケイコ	泳法レッスン 石橋/杉本	FIGHT DO カズコ/杉本	サーキットアクア 細谷	ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野	ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野	10日 エアロピクス MEGUMI	10日 エアロピクス MEGUMI							
19:30													19:20~20:05	19:20~19:50	19:30~20:00	19:15~20:00	19:30~20:00	19:20~20:05	19:30~20:00
19:40													19:20~20:05	19:20~19:50	19:30~20:00	19:15~20:00	19:30~20:00	19:20~20:05	19:30~20:00
19:50																			
20:00																			
20:10																			
20:20	FATBURN EXTREME ayumi	20:25~20:55	リトモス ケイコ	シェイプアクア 小高	UBOUND 石橋/春菜	FATBURN EXTREME 小野/石橋	FATBURN EXTREME 小野/石橋	リトモス ケイコ	ZUMBA YUKKY	ZUMBA YUKKY	17日 自重トレーニング 遠藤	17日 自重トレーニング 遠藤							
20:30													20:25~20:55	20:15~20:45	20:15~21:00	20:25~20:55	20:25~20:55	20:25~20:55	
20:40													20:25~20:55	20:15~20:45	20:15~21:00	20:25~20:55	20:25~20:55	20:25~20:55	
20:50																			
21:00																			
21:10																			
21:20	ふつうのエアロ 加藤	21:20~21:50	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY	ZUMBA YUKKY	21:15~22:00	ヨガ マチコ	ヨガ マチコ	リトモス ケイコ	ZUMBA YUKKY	24日 トランポリン 石橋	24日 トランポリン 石橋							
21:30													21:30~22:00	21:30~22:00	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~22:15	21:15~22:15	
21:40													21:30~22:00	21:30~22:00	21:15~22:00	21:15~22:00	21:15~22:15	21:15~22:15	
21:50																			
22:00																			
22:10																			
22:20																			
22:30																			

\ 6月 /

水分補給と汗の処理をお願いいたします♡

定休日

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

<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

<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

22:00閉館

TEL 055-976-9300

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。