スプラッシュ・スタジオ＆プールタイムスケジュール　（２０２４．３月）

月

スタジオ
- ZUMBA Yumi　10:30～11:15
- 太極舞 野田　11:35～12:05
- メリハリボディ カズコ　12:25～12:55
- シェイプアップエアロ 小高　13:15～14:00
- FIGHT DO 小高　14:20～14:50
- ステップ 小野　18:30～19:00
- リセットヨガ SHIORI　19:20～20:05
- FATBURN EXTREME ayumi　20:25～20:55
- ふつうのエアロ 加藤　21:25～21:55

プール
- シェイプアクア カズコ　10:30～11:00
- やさしいアクア 野田　12:30～13:00
- シェイプアクア 小野　19:30～20:00

火

スタジオ
- FIGHT DO カズコ　10:30～11:00
- ZUMBA カズコ　11:25～12:10
- ふつうのエアロ／元気体操 春菜／遠藤　12:30～13:15
- ピラティス 青木　13:35～14:20
- ZUMBA MEGUMI　14:50～15:20
- ZUMBA Yumi　18:30～19:00
- やさしいエアロ ケイコ　19:20～19:50
- リトモス ケイコ　20:15～21:15
- FIGHT DO 小高　21:35～22:05

プール
- 泳法レッスン 石橋／杉本　10:30～11:00
- やさしいアクア 青木　14:45～15:15
- 泳法レッスン 石橋／杉本　19:30～20:00
- シェイプアクア 小高　20:15～20:45

水

スタジオ
- リトモス ケイコ　10:15～11:15
- 3Dｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梅原　11:35～12:20
- UBOUND 瀧戸　12:40～13:25
- ヨガ ケイコ　13:45～14:30
- やさしいエアロ 春菜　14:50～15:20
- パワーアップボディ 細谷　18:30～19:00
- UBOUND 石橋／春菜　19:20～19:50
- FIGHT DO ／ステップ 杉本/細谷　20:15～21:00
- ZUMBA YUKKY　21:20～22:05

プール
- 水中ウォーキング 山下　10:15～10:45
- シェイプアクア ケイコ　11:45～12:15
- 泳法レッスン 瀧戸　13:45～14:15
- サーキットアクア　細谷／やさしいアクア　MEGUMI　19:15～19:45

木

スタジオ
- ZUMBA カズコ　10:30～11:15
- UBOUND 石橋／春菜　11:35～12:05
- ストレッチ＆リラックス 細谷　12:30～13:15
- FIGHT DO Rina　13:35～14:20
- はじめてエアロ MEGUMI　14:45～15:15
- やさしいエアロ 小野　18:30～19:00
- ZUMBA 高木　19:20～20:05
- FATBURN EXTREME 小野　／　石橋　20:25～20:55
- ヨガ マチコ　21:15～22:15

プール
- 水中運動　10:30～10:50
- メリハリボディ カズコ　11:45～12:15
- シェイプアクア 小野　19:30～20:00

金

定休日

土

スタジオ
- DISCO WORLD 入月　10:20～11:05
- ZUMBA　OR　FIGHT DO Rina　11:20～12:05
- リトモス ケイコ　12:20～13:20
- ZUMBA　OR　FIGHT DO カズコ　13:40～14:25
- 股関節教室 梅原　14:40～15:10
- ステップアップエアロ 田中　15:25～16:10

プール
- シェイプアクア カズコ　11:30～12:00
- シェイプアクア 小野　13:15～13:45

＼隔週レッスン／
- 11:20～　Rina
  - 2日・16日・30日　FIGHT DO
  - 9日・23日　ZUMBA
- 13:40～　カズコ
  - 2日・16日・30日　ZUMBA
  - 9日・23日　FIGHT DO

22:00閉館

日

スタジオ
- 3日・17日・31日　コンディショニング 梅原　10:30～11:45
- 10日・24日　U-JAM Fitness YUKKY　10:30～11:15
- 10日・24日　ZUMBA YUKKY　11:35～12:20
- ZUMBA Yumi　12:40～13:25
- PIYO Yumi　12:40～13:25
- UBOUND 石橋　13:45～14:15　17日・31日
- FIGHT DO 杉本　13:45～14:15　3日・10日・24日

19:00閉館

＜スタジオレッスン予約＞
5日前の18時から
（金曜を除く）
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

TEL　055-976-9300

ホワイトデーイベント　＼女性限定／　インボディ100円DAY

3/13.14.16

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分前までとさせて頂きます。

スプラッシュ・スタジオ＆プールタイムスケジュール　（２０２４．4月）

月

スタジオ	プール
ZUMBA Yumi 10:30～11:15	シェイプアクア カズコ 10:30～11:00
太極舞 野田 11:35～12:05	
メリハリボディ カズコ 12:25～12:55	やさしいアクア 野田 12:30～13:00
シェイプアップエアロ 小高 13:15～14:00	
FIGHT DO 小高 14:20～14:50	やさしいアクア MEGUMI 14:45～15:15
やさしいエアロ 小野 18:30～19:00	
ステップ 細谷 19:20～20:05	シェイプアクア 小野 19:30～20:00
FATBURN EXTREME ayumi 20:25～20:55	
ふつうのエアロ 加藤 21:20～21:50	

火

スタジオ	プール
FIGHT DO カズコ 10:30～11:00	泳法レッスン 石橋／杉本 10:30～11:00
ZUMBA カズコ 11:25～12:10	
ふつうのエアロ／元気体操 春菜／遠藤 12:30～13:15	
ピラティス 青木 13:35～14:20	
ZUMBA MEGUMI 14:50～15:20	やさしいアクア 青木 14:45～15:15
ZUMBA Yumi 18:30～19:00	
やさしいエアロ ケイコ 19:20～19:50	泳法レッスン 石橋／杉本 19:30～20:00
リトモス ケイコ 20:15～21:15	シェイプアクア 小高 20:15～20:45
FIGHT DO 小高 21:35～22:05	

水

スタジオ	プール
リトモス ケイコ 10:15～11:15	水中ウォーキング 山下 10:15～10:45
3Dｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梅原 11:35～12:20	シェイプアクア ケイコ 11:45～12:15
UBOUND 瀧戸 12:40～13:25	
ヨガ ケイコ 13:45～14:30	泳法レッスン 瀧戸 13:45～14:15
やさしいエアロ 春菜 14:50～15:20	
ﾊﾟﾜｰｱｯﾌﾟﾎﾞﾃﾞｨ 細谷 18:30～19:00	
FIGHT DO ／ふつうのエアロ 杉本/細谷 19:20～20:05	
UBOUND 石橋／春菜 20:25～20:55	
ZUMBA YUKKY 21:20～22:05	

木

スタジオ	プール
ZUMBA カズコ 10:30～11:15	水中運動 10:30～10:50
UBOUND 石橋／春菜 11:35～12:05	メリハリボディ カズコ 11:45～12:15
ストレッチ＆リラックス 細谷 12:30～13:15	
FIGHT DO Rina 13:35～14:20	
はじめてエアロ MEGUMI 14:45～15:15	
ステップ 小野 18:30～19:00	
ZUMBA 高木 19:20～20:05	シェイプアクア 小野 19:30～20:00
FATBURN EXTREME 小野 ／ 石橋 20:25～20:55	
ヨガ マチコ 21:15～22:15	

金

定休日

土

スタジオ	プール
ZUMBA OR FIGHT DO カズコ 10:20～11:05	
ZUMBA OR FIGHT DO Rina 11:20～12:05	シェイプアクア カズコ 11:30～12:00
リトモス ケイコ 12:20～13:20	シェイプアクア 小野 13:15～13:45
お楽しみレッスン 13:40～14:25	
骨盤調整 梅原 14:40～15:10	
ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10	

＼隔週レッスン／

10:20～　カズコ
6日・20日　ZUMBA
13日・27日　FIGHT DO

11:20～　Rina
6日・20日　FIGHT DO
13日・27日　ZUMBA

＼お楽しみレッスン／

6日　UBOUND　：　瀧戸
13日　やさしいエアロ：MEGUMI
20日　ふつうのエアロ　：　春菜
27日　やさしいエアロ：MEGUMI
※次週優先予約はございません

22：00閉館

日

スタジオ	
7日・21日	14日・28日
コンディショニング 梅原 10:30～11:45	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15
	ZUMBA YUKKY 11:35～12:20
ZUMBA Yumi 12:40～13:25	ヨガ Yumi 12:40～13:25
UBOUND 石橋 13:45～14:15	FIGHT DO 杉本 13:45～14:15
14日・28日	7日・21日

19：00閉館

＜スタジオレッスン予約＞
5日前の18時から
（金曜を除く）
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

TEL　055-976-9300

4月29日(月) 特別イベント開催決定！

＼詳細は館内ポスターをご覧ください／

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分前までとさせて頂きます。