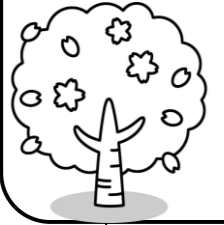


スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2024. 4月)

	月		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 10:40 10:50	ZUMBA Yumi	シェイプアクア カズコ 10:30~11:00	FIGHT DO カズコ 10:30~11:00	泳法レッスン 石橋/杉本 10:30~11:00	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	ZUMBA カズコ 10:30~11:15	水中運動 10:30~10:50		ZUMBA OR FIGHT DO カズコ 10:20~11:05		7日・21日	14日・28日
11:00 11:10 11:20 11:30 11:40 11:50													
12:00 12:10 12:20 12:30 12:40 12:50	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	ふつうのエアロ/ 元気体操 春菜/遠藤 12:30~13:15		UBOUND 瀧戸 12:40~13:25		ストレッチ & リラックス 細谷 12:30~13:15		ZUMBA OR FIGHT DO Rina 11:20~12:05	シェイプアクア カズコ 11:30~12:00		コンディショニング 梅原 10:30~11:45	U-JAM Fitness YUKKY 10:30~11:15
13:00 13:10 13:20 13:30 13:40 13:50													
14:00 14:10 14:20 14:30 14:40 14:50	FIGHT DO 小高 14:20~14:50	やさしいアクア MEGUMI 14:45~15:15	ZUMBA MEGUMI 14:50~15:20	やさしいアクア 青木 14:45~15:15	ヨガ ケイコ 13:45~14:30	泳法レッスン 瀧戸 13:45~14:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20		お楽しみレッスン 13:40~14:25		ステップアップエアロ 田中 15:25~16:10	UBOUND 石橋 13:45~14:15	FIGHT DO 杉本 13:45~14:15
15:00 15:10 15:20 15:30 15:40 15:50													
16:00 16:10 16:20 16:30 16:40 16:50	<div style="text-align: center;">  <h2>4月29日(月) 特別イベント開催決定!</h2> <p>＼詳細は館内ポスターをご覧ください／</p> </div>												
17:00 17:10 17:20 17:30 17:40 17:50	やさしいエアロ 小野 18:30~19:00		ZUMBA Yumi 18:30~19:00		パワーアップボディ 細谷 18:30~19:00		ステップ 小野 18:30~19:00		＼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		ステップアップエアロ 田中 15:25~16:10	14日・28日	7日・21日
18:00 18:10 18:20 18:30 18:40 18:50													
19:00 19:10 19:20 19:30 19:40 19:50	ステップ 細谷 19:20~20:05	シェイプアクア 小野 19:30~20:00	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	FIGHT DO /ふつうのエアロ 杉本/細谷 19:20~20:05		ZUMBA 高木 19:20~20:05	シェイプアクア 小野 19:30~20:00	＼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		19:00閉館	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
20:00 20:10 20:20 20:30 20:40 20:50													
21:00 21:10 21:20 21:30 21:40 21:50	ふつうのエアロ 加藤 21:20~21:50		リトモス ケイコ 20:15~21:15	シェイプアクア 小高 20:15~20:45	UBOUND 石橋/春菜 20:25~20:55		FATBURN EXTREME 小野 / 石橋 20:25~20:55	ヨガ マチコ 21:15~22:15		22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	<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 22:10 22:20 22:30													
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			

