

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール

(2025. 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	エンジョイステップ Yumi	シェイプアクア カズコ	FIGHT DO カズコ	水中ボールウォーク 有泉	リトモス ケイコ		ZUMBA カズコ	水中運動 10:30~10:50		ZUMBA Rina	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	6日・20日	13日・27日
10:40													
10:50													
11:00		10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00						10:20~11:05		コンディショニング 梅原	U-JAM Fitness YUKKY
11:10	10:30~11:15				10:15~11:15		10:30~11:15					10:30~11:15	
11:20													
11:30	太極舞 野田		ZUMBA カズコ	泳法レッスン 石橋／杉本 11:15~11:45		3Dコンディショニング 梅原	シェイプアクア ケイコ	メリハリボディ カズコ 11:40~12:10		FIGHT DO Rina		10:30~11:30	ZUMBA YUKKY
11:40										11:20~12:05		Yumi'sキャンプ Yumi	
11:50	11:35~12:05		11:25~12:10									11:50~12:20	11:35~12:20
12:00					11:35~12:20								
12:10	メリハリボディ カズコ	やさしいアクア 野田	元気体操／ ふつうのエアロ 遠藤／MEGUMI			UBOUND 瀧戸		ストレッチ & リラックス 細谷					
12:20			12:30~13:15				11:45~12:15						
12:30	12:25~12:55	12:30~13:00											
12:40													
12:50													
13:00													
13:10													
13:20	シェイプアップエアロ 小高		ピラティス 青木										
13:30			13:35~14:20										
13:40													
13:50													
14:00	13:15~14:00												
14:10													
14:20	FIGHT DO 小高												
14:30													
14:40	14:20~14:50	やさしいアクア MEGUMI											
14:50		14:45~15:15											
15:00													
15:10													
15:20													
15:30													
15:40													
15:50													
16:00													
16:10													
16:20													
16:30													
16:40													
16:50													
17:00													
17:10													
17:20													
17:30													
17:40													
17:50													
18:00													
18:10													
18:20													
18:30	やさしいエアロ 小野		ファンクショナル ステップ Yumi		スロートレーニング 細谷		コンビネーション ステップ 小野						
18:40													
18:50													
19:00	18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00						
19:10													
19:20													
19:30	コンビネーション ステップ 細谷	シェイプアクア 小野	やさしいエアロ ケイコ	泳法レッスン 石橋／杉本	FIGHT DO ／ふつうのエアロ 杉本／細谷		ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野					
19:40		19:30~20:00	19:20~19:50	19:30~20:00	19:20~20:05		19:20~20:05	19:30~20:00					
19:50													
20:00	19:20~20:05												
20:10													
20:20	FATBURN EXTREME ayumi												
20:30													
20:40	20:25~20:55												
20:50													
21:00													
21:10													
21:20	ふつうのエアロ 加藤												
21:30													
21:40	21:20~21:50												
21:50													
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・最終入館は閉館時刻30分前までとさせていただきます。													
										22:00閉館			
										TEL 055-976-9300			

定休日

＼お楽しみレッスン／

5日
コンビネーションステップ 加藤

12日
やさしいエアロ Rina

19日
ピラティス 青木

26日
Yumi's キャンプ Yumi

※次週優先予約はございません

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

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール

(2025. 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		シェイプアクア カズコ											10:20	
10:30	太極舞 野田	10:15~10:45	FIGHT DO カズコ	水中ボールウォーク 有泉	リトモス ケイコ		ZUMBA カズコ	水中運動 10:30~10:50		ZUMBA Rina	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	4日・18日	11日・25日	10:30
10:40			10:30~11:00	10:30~11:00	10:15~11:15		10:30~11:15			10:20~11:05		コンディショニング 梅原	U-JAM Fitness YUKKY	10:40
10:50	10:30~11:00											10:30~11:15		10:50
11:00	メリハリボディ カズコ		ZUMBA カズコ	泳法レッスン 石橋／杉本 11:15~11:45	3Dコンディショニング 梅原	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		11:20~12:05		11:00
11:10	11:20~11:50		11:25~12:10		11:35~12:20	11:45~12:15	11:35~12:05	11:40~12:10		11:20~12:05				11:10
11:20		やさしいアクア 野田												11:20
11:30	シェイプアップエアロ 小高	12:00~12:30												11:30
11:40	12:10~12:55		お楽しみレッスン	詳細は隔週 レッスンを ご確認ください	UBOUND 瀧戸		ストレッチ & リラックス 細谷							11:40
11:50			12:30~13:15		12:40~13:25		12:30~13:15							11:50
12:00	FIGHT DO 小高													12:00
12:10	13:15~13:45		ピラティス 青木		ウエーブストレッチ ケイコ	泳法レッスン 瀧戸 13:45~14:15	FIGHT DO Rina							12:10
12:20		5日は Closeです	13:35~14:20		13:45~14:30		13:35~14:20							12:20
12:30	美尻エクササイズ ayumi				ZUMBA MEGUMI		ふつうのエアロ 黒澤							12:30
12:40	14:05~14:50		やさしいアクア MEGUMI		14:50~15:20		14:40~15:25							12:40
12:50			14:45~15:15											12:50
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50														13:50
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	やさしいエアロ 小野		ヨガ 菊地		スロートレーニング 細谷		コンビネーション ステップ 小野							18:30
18:40	18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00							18:40
18:50														18:50
19:00														19:00
19:10														19:10
19:20	コンビネーション ステップ 細谷	シェイプアクア 小野	やさしいエアロ ケイコ	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		ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野						19:20
19:30		19:30~20:00	19:20~19:50		19:20~20:05		19:20~20:05	19:30~20:00						19:30
19:40														19:40
19:50	19:20~20:05													19:50
20:00														20:00
20:10														20:10
20:20	FATBURN EXTREME ayumi		リトモス ケイコ	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							20:20
20:30	20:25~20:55		20:10~21:10		21:15~22:00		20:25~20:55							20:30
20:40														20:40
20:50														20:50
21:00														21:00
21:10														21:10
21:20	ふつうのエアロ 加藤		FIGHT DO 小高				ヨガ マチコ							21:20
21:30	21:15~21:45		21:30~22:00				21:15~22:15							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
23:00 閉館（但し、祝祭日は 19:00 閉館）運動エリアのご利用・最終入館は閉館時刻30分前までとさせていただきます。														
										TEL 055-976-9300				

【祝日は19時までの営業です♪】

水分補給をこまめに行いながら、
夏の暑さに向けて体を慣らしていきましょう



＼お楽しみレッスン／

3日
エンジョイステップ 細谷

10日
ヨガ 菊地

17日
美尻エクササイズ ayumi

24日
コンビネーションステップ加藤

31日
やさしいエアロ Rina

※次週優先予約はございません

22:00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

<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

5月 隔週レッスンのご案内

月	火	水	木	金	土	日
			1 10:30～水中運動(MEGUMI) 11:35～UBOUND(石橋) 20:25～FBX(小野)	2	3 13:40～エンジョイステップ (細谷)	4 10:30～コンディショニング(梅原) 11:50～Yumi's キャンプ(Yumi) 12:40～ZUMBA(Yumi) 13:45～UBOUND(石橋)
5	6 11:15～泳法レッスン(杉本) 12:30～やさしいエアロ (春菜)	7 19:20～ふつうのエアロ(細谷) 20:25～UBOUND (石橋)	8 10:30～水中運動(遠藤駿) 11:35～UBOUND(春菜) 20:25～FBX(石橋)	9	10 13:40～ヨガ (菊地)	11 10:30～U-JAM Fitness(YUKKY) 11:35～ZUMBA(YUKKY) 12:40～ヨガ(Yumi) 13:45～FIGHTDO(杉本)
12	13 11:15～泳法レッスン(石橋) 12:30～ふつうのエアロ (MEGUMI) 19:30～泳法レッスン(杉本)	14 19:20～FIGHTDO(杉本) 20:25～UBOUND (春菜)	15 10:30～水中運動(MEGUMI) 11:35～UBOUND(石橋) 20:25～FBX(小野)	16	17 13:40～美尻エクササイズ (ayumi)	18 10:30～コンディショニング(梅原) 11:50～Yumi's キャンプ(Yumi) 12:40～ZUMBA(Yumi) 13:45～UBOUND(石橋)
19	20 11:15～泳法レッスン(杉本) 12:30～元気体操 (遠藤駿) 19:30～泳法レッスン(石橋)	21 19:20～ふつうのエアロ(細谷) 20:25～UBOUND (石橋)	22 10:30～水中運動(遠藤駿) 11:35～UBOUND(春菜) 20:25～FBX(石橋)	23	24 13:40～コンビネーションステップ (加藤)	25 10:30～U-JAM Fitness(YUKKY) 11:35～ZUMBA(YUKKY) 12:40～ヨガ(Yumi) 13:45～FIGHTDO(杉本)
26	27 11:15～泳法レッスン(石橋) 12:30～シェイプアップエアロ (石橋) 19:30～泳法レッスン(杉本)	28 19:20～FIGHTDO(杉本) 20:25～UBOUND (春菜)	29 10:30～水中運動(MEGUMI) 11:35～UBOUND(石橋) 20:25～FBX(小野)	30	31 13:40～やさしいエアロ (Rina)	