

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2025. 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 10:40 10:50	太極舞 野田	シェイプアクア カズコ 10:15~10:45	FIGHT DO カズコ 10:30~11:00	水中ボールウォーク 有泉 10:30~11:00	リトモス ケイコ 10:15~11:15		ZUMBA カズコ 10:30~11:15	水中運動 10:30~10:50		ZUMBA Rina 10:20~11:05	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	1日・15日・29日	8日・22日	10:00							
11:00 11:10 11:20 11:30 11:40 11:50														10:30~11:00	メリハリボディ カズコ 11:20~11:50	3Dコンディショニング 梅原	UBOUND 石橋／春菜 11:35~12:05	メリハリボディ カズコ 11:40~12:10	FIGHT DO Rina 11:20~12:05	Yumi'sキャンプ Yumi 11:50~12:20	10:10
12:00 12:10 12:20 12:30 12:40 12:50														シェイプアップエアロ 小高 12:10~12:55	お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	11:00	
13:00 13:10 13:20 13:30 13:40 13:50	美尻エクササイズ ayumi 14:05~14:50	やさしいアクア 青木 14:45~15:15	ピラティス 青木 13:35~14:20	泳法レッスン 瀧戸 13:45~14:15		ふつうのエアロ 黒澤 14:40~15:25				リトモス ケイコ 12:20~13:20	シェイプアクア 小野 13:15~13:45	12:40~13:25	13:45~14:15	11:20							
14:00 14:10 14:20 14:30 14:40 14:50															お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	11:30	
15:00 15:10 15:20 15:30 15:40 15:50															お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	11:40	
16:00 16:10 16:20 16:30 16:40 16:50	やさしいエアロ 小野 18:30~19:00	シェイプアクア 小野 19:30~20:00	ヨガ 菊地 18:30~19:00	スロートレーニング 細谷 18:30~19:00		コンビネーション 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	19:00閉館	19:00								
17:00 17:10 17:20 17:30 17:40 17:50														お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	11:50		
18:00 18:10 18:20 18:30 18:40 18:50														お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	12:00		
19:00 19:10 19:20 19:30 19:40 19:50	コンビネーション 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				ZUMBA YUKKY 21:15~22:00		＜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								
20:00 20:10 20:20 20:30 20:40 20:50														お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	12:10		
21:00 21:10 21:20 21:30 21:40 21:50														お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	12:20		
22:00 22:10 22:20 22:30	ふつうのエアロ 加藤 21:15~21:45	シェイプアクア 小高 20:15~20:45	リトモス ケイコ 20:10~21:10	泳法レッスン 石橋／杉本 19:30~20:00	FIGHT DO 小高 21:30~22:00	ZUMBA YUKKY 21:15~22:00				ヨガ マチコ 21:15~22:15		＜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	20:10								
22:00 22:10 22:20 22:30														お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	12:30		
22:00 22:10 22:20 22:30														お楽しみレッスン 12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ 13:45~14:30	ストレッチ＆ リラックス 細谷 12:30~13:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	お楽しみレッスン 13:40~14:25	12:40		
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											

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2025. 7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	太極舞 野田	シェイプアクア カズコ 10:15~10:45	FIGHT DO カズコ	水中ポールウォーク 有泉	リトモス ケイコ		ZUMBA カズコ	水中運動 10:30~10:50	定休日	ZUMBA Rina	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	6日・20日	13日・27日	10:00						
11:00 11:10 11:20 11:30 11:40 11:50												10:30~11:00	10:30~11:00	10:15~11:15	10:30~11:15	UBOUND 石橋／春菜 11:35~12:05	メリハリボディ カズコ 11:40~12:10	コンディショニング 梅原	U-JAM Fitness YUKKY	10:10
12:00 12:10 12:20 12:30 12:40 12:50												11:20~11:50	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			10:20~11:05	10:30~11:15	10:30~11:30
13:00 13:10 13:20 13:30 13:40 13:50	やさしいアクア 野田	11:25~12:10	UBOUND 瀧戸	泳法レッスン 瀧戸 13:45~14:15	ストレッチ & リラックス 細谷	11:20~12:05	11:30~11:30	ZUMBA YUKKY		10:30										
14:00 14:10 14:20 14:30 14:40 14:50	シェイプアップエアロ 小高	お楽しみレッスン			12:30~13:15	ウエーブストレッチ ケイコ	FIGHT DO Rina	お楽しみレッスン		13:15~13:45	11:50~12:20	11:35~12:20	10:40							
15:00 15:10 15:20 15:30 15:40 15:50	12:10~12:55	12:00~12:30			ピラティス 青木	13:35~14:20	12:40~13:25	13:35~14:20		13:40~14:25	11:50	11:50	11:00							
16:00 16:10 16:20 16:30 16:40 16:50	美尻エクササイズ ayumi	14:05~14:50	やさしいアクア 青木	14:45~15:15		ふつうのエアロ 黒澤	14:40~15:25			定休日	骨盤調整 梅原	シェイプアクア 小野	12:40~13:25		11:10					
17:00 17:10 17:20 17:30 17:40 17:50													FIGHT DO 小高	13:45~14:15	13:45~14:15	13:40~14:25	13:15~13:45	13:45~14:15	13:30	
18:00 18:10 18:20 18:30 18:40 18:50													やさしいエアロ 小野	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	13:40
19:00 19:10 19:20 19:30 19:40 19:50	コンビネーション ステップ 細谷	シェイプアクア 小野	19:30~20:00	19:20~20:05	19:20~20:05	19:20~20:05	19:20~20:05	19:20~20:05			13:50									
20:00 20:10 20:20 20:30 20:40 20:50	19:20~20:05	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00			14:00									
21:00 21:10 21:20 21:30 21:40 21:50	20:25~20:55	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45			14:10									
22:00 22:10 22:20 22:30	ふつうのエアロ 加藤	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00			14:20									
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。															14:30					

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

23:00 閉館（但し、祝祭日は 19