

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														10:00
10:10														10:10
10:20												6日・20日	13日・27日	10:20
10:30	太極舞													10:30
10:40	野田													10:40
10:50														10:50
11:00	10:30~11:00													11:00
11:10														11:10
11:20	メリハリボディ													11:20
11:30	カズコ													11:30
11:40														11:40
11:50	11:20~11:50													11:50
12:00														12:00
12:10														12:10
12:20	シェイプアップエアロ													12:20
12:30	小高													12:30
12:40														12:40
12:50	12:10~12:55													12:50
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20	FIGHT DO													13:20
13:30	小高													13:30
13:40	13:15~13:45													13:40
13:50														13:50
14:00														14:00
14:10														14:10
14:20	美尻エクササイズ													14:20
14:30	ayumi													14:30
14:40														14:40
14:50	14:05~14:50													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													18:30
18:40	小野													18:40
18:50														18:50
19:00	18:30~19:00													19:00
19:10														19:10
19:20														19:20
19:30	コンビネーション													19:30
19:40	ステップ													19:40
19:50	細谷													19:50
20:00	19:20~20:05													20:00
20:10														20:10
20:20														20:20
20:30	FATBURN													20:30
20:40	EXTREME													20:40
20:50	ayumi													20:50
21:00	20:25~20:55													21:00
21:10														21:10
21:20	ふつうのエアロ													21:20
21:30	加藤													21:30
21:40	21:15~21:45													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				

＼お楽しみレッスン／

1日 元気体操 遠藤
8日 ふつうのエアロ 石橋
15日 やさしいエアロ 春菜
22日 元気体操 瀧戸
29日 元気体操 遠藤

※次週優先予約はございません



ウェア販売会

12日(土)~20日(日)

定休日

＼お楽しみレッスン／

5日 美尻エクササイズ ayumi
12日 エンジョイステップ 加藤
19日 RADICALイベントへ変更
26日 ピラティス 青木

※次週優先予約はございません

【19(土)のみスケジュールが変更いたします】

10:15~10:45 ZUMBA Rina
11:05~12:05 UBOUND 嘉山MT・石橋・春菜
12:20~13:20 リトモス ケイコ
13:45~14:45 FIGHT DO 嘉山MT・小高・Rina
15:25~16:10 ステップアップエアロ 田中

※14:40~骨盤調整のクラスはCLOSEとなります

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

22:00閉館

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2025. 8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	太極舞 野田													10:30
10:40														10:40
10:50														10:50
11:00														11:00
11:10														11:10
11:20	メリハリボディ カズコ													11:20
11:30														11:30
11:40														11:40
11:50	11:20~11:50													11:50
12:00														12:00
12:10														12:10
12:20	シェイプアップエアロ 小高													12:20
12:30														12:30
12:40														12:40
12:50	12:10~12:55													12:50
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20	FIGHT DO 小高													13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50	13:15~13:45													13:50
14:00														14:00
14:10	美尻エクササイズ ayumi													14:10
14:20														14:20
14:30														14:30
14:40														14:40
14:50														14:50
15:00	14:05~14:50													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													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	コンビネーション ステップ 細谷													19:30
19:40														19:40
19:50														19:50
20:00	19:20~20:05													20:00
20:10														20:10
20:20														20:20
20:30	FATBURN EXTREME ayumi													20:30
20:40														20:40
20:50														20:50
21:00	20:25~20:55													21:00
21:10														21:10
21:20	ふつうのエアロ 加藤													21:20
21:30														21:30
21:40														21:40
21:50	21:15~21:45													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				

＼お楽しみレッスン／

5日 シェイプアップエアロ 石橋

19日 元気体操 瀧戸

26日 やさしいエアロ 春菜

※次週優先予約はございません

夏季休館日

12日(火)~14日(木)

15日(金)休館日、16日(土)から通常営業となります
※hacomonoは通常通り予約が開放されます

＼お楽しみレッスン／

2日
ファンクショナルステップ Yumi

9日
やさしいエアロ 細谷

16日
ヨガ 菊地

23日
美尻エクササイズ ayumi

30日
エンジョイステップ 加藤

※次週優先予約はございません

22:00閉館