

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2025. 9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	シェイプアクア カズコ 10:15~10:45	FIGHT DO	水中ポールウォーク	リトモス		ZUMBA	水中運動		ZUMBA	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	7日・21日	14日・28日	10:30	
10:40			カズコ	有泉	ケイコ		カズコ	10:30~10:50		Rina		U-JAM Fitness	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 カズコ	やさしいアクア 野田 12:00~12:30		泳法レッスン										11:20	
11:30					石橋/杉本									11:30	
11:40															11:40
11:50			11:20~11:50												11:50
12:00															
12:10	シェイプアップエアロ 小高	12:00~12:30												12:10	
12:20														12:20	
12:30														12:30	
12:40														12:40	
12:50			12:10~12:55												12:50
13:00														13:00	
13:10	FIGHT DO 小高	12:00~12:30												13:10	
13:20														13:20	
13:30														13:30	
13:40														13:40	
13:50			13:15~13:45												13:50
14:00	美尻エクササイズ ayumi	12:00~12:30												14:00	
14:10														14:10	
14:20														14:20	
14:30														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 小野	18:30~19:00												18:30	
18:40														18:40	
18:50														18:50	
19:00			18:30~19:00												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 19:30~20:00												19:20	
19:30														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	19:30~20:00												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	19:30~20:00												21:20	
21:30														21:30	
21:40														21:40	
21:50														21:50	
22:00			21:15~21:45												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／

2日 元気体操 瀧戸
9日 ふつうのエアロ 春菜
16日 やさしいエアロ 石橋
23日 元気体操 遠藤
30日 ふつうのエアロ 石橋

※次週優先予約はございません

＼お楽しみレッスン／

6日
やさしいエアロ Rina

13日
ピラティス 青木

20日
ファンクショナルステップ Yumi

27日
ヨガ 菊地

※次週優先予約はございません

詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください

＜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

定休日

UBOUND 石橋
7日・21日・28日

FIGHT DO 杉本
14日

7日・21日

14日・28日

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2025.10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												10:20
10:30	太極舞	カズコ												10:30
10:40	野田	10:15~10:45	FIGHT DO	水中ポールウォーク	リトモス		ZUMBA	水中運動						10:40
10:50			カズコ	有泉	ケイコ		カズコ	10:30~10:50						10:50
11:00	10:30~11:00		10:30~11:00	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		ZUMBA	泳法レッスン										11:30
11:40			カズコ	石橋/杉本										11:40
11:50	11:20~11:50			11:15~11:45										11:50
12:00														12:00
12:10	やさしいアクア		11:25~12:10											12:10
12:20	野田													12:20
12:30	シェイプアップエアロ	12:00~12:30												12:30
12:40	小高													12:40
12:50	12:10~12:55		お楽しみレッスン	詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください										12:50
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20	FIGHT DO		12:30~13:15											13:20
13:30	小高													13:30
13:40	13:15~13:45													13:40
13:50														13:50
14:00			ピラティス											14:00
14:10			青木											14:10
14:20	美尻エクササイズ		13:35~14:20											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	18:30~19:00													18:50
19:00														19:00
19:10														19:10
19:20	コンビネーション													19:20
19:30	ステップ	シェイプアクア	やさしいエアロ	泳法レッスン	FIGHT DO		ZUMBA	シェイプアクア						19:30
19:40	細谷	小野	ケイコ	石橋/杉本	/ふつうのエアロ	杉本/細谷	高木	小野						19:40
19:50		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														20:00
20:10														20:10
20:20	FATBURN													20:20
20:30	EXTREME													20:30
20:40	ayumi													20:40
20:50	20:25~20:55													20:50
21:00														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。														

＼お楽しみレッスン／
 7日 ふつうのエアロ 春菜
 14日 やさしいエアロ 石橋
 21日 元気体操 遠藤
 28日 シェイプアップエアロ 石橋
 ※次週優先予約はございません

新規導入 **土曜 10:20~**
 隔週にて開催決定!

 ※今後、MEGA DANZ・ZUMBA共に優先予約は翌々週となります

＼お楽しみレッスン／
 4日 天空大河 細谷
 11日 エンジョイステップ 加藤
 18日 美尻エクササイズ ayumi
 25日 MEGA DANZ Rina
 ※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

22:00閉館

TEL 055-976-9300