

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 10:10 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	定休日	MEGA DANZ ／ ZUMBA Rina 10:20~11:05	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	5日・19日	12日・26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	3Dコンディショニング 梅原	シェイプアクア ケイコ 11:45~12:15	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	コンディショニング 梅原	U-JAM Fitness YUKKY 10:30~11:15	11:00		
12:00 12:10 12:20 12:30 12:40 12:50														11:20~11:50	11:25~12:10	ZUMBA カズコ	11:15~11:45	11:35~12:20	11:45~12:15	ストレッチ & リラックス 細谷 12:30~13:15	11:20~12:05	リトモス ケイコ	12:20~13:20	シェイプアクア 小野 13:15~13:45	Yumi'sキャンプ Yumi 11:50~12:20	ZUMBA YUKKY 11:35~12:20
13:00 13:10 13:20 13:30 13:40 13:50	12:10~12:55	12:00~12:30	お楽しみレッスン 12:30~13:15	詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください	UBOUND 瀧戸	泳法レッスン 瀧戸 13:45~14:15	FIGHT DO Rina 13:35~14:20	ふつうのエアロ 黒澤 14:40~15:25		お楽しみレッスン 13:40~14:25	骨盤調整 梅原 14:40~15:10	ステップアップエアロ 田中 15:25~16:10	13:45~14:15	5日・26日	12日・19日	11:20										
14:00 14:10 14:20 14:30 14:40 14:50	FIGHT DO 小高	ピラティス 青木 13:35~14:20	ZUMBA ケイコ 13:45~14:30		13:35~14:20		13:40~14:25			13:45~14:15						11:30										
15:00 15:10 15:20 15:30 15:40 15:50	13:15~13:45	やさしいアクア 青木 14:45~15:15	＊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		＊次週優先予約はございません		スロートレーニング 細谷 18:30~19:00			FIGHT DO ／ふつうのエアロ 杉本／細谷						ZUMBA 高木 19:20~20:05	シェイプアクア 小野 19:30~20:00	MEGA DANZ Rina	22:00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	11:40				
16:00 16:10 16:20 16:30 16:40 16:50	美尻エクササイズ ayumi	13:45~14:15		13:45~14:15		13:45~14:15		13:45~14:15			13:45~14:15	11:50														
17:00 17:10 17:20 17:30 17:40 17:50	14:05~14:50	14:45~15:15		＊次週優先予約はございません		＊次週優先予約はございません		18:30~19:00			19:20~20:05	19:30~20:00	11:50													
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	ヨガ 菊地 18:30~19:00	20:15~20:45	コンビネーション ステップ 小野 18:30~19:00	FATBURN EXTREME ayumi 20:25~20:55	20:15~20:45	20:15~20:45		20:25~20:55	20:25~20:55	20:25~20:55	20:25~20:55	20:25~20:55	20:25~20:55	12:00										
19:00 19:10 19:20 19:30 19:40 19:50			19:20~19:50		泳法レッスン 石橋／杉本 19:30~20:00											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	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	12:10
20:00 20:10 20:20 20:30 20:40 20:50			19:20~20:05		19:30~20:00											リトモス ケイコ 20:10~21:10	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	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45
21:00 21:10 21:20 21:30 21:40 21:50	20:25~20:55	19:30~20:00	20:10~21:10	FIGHT DO 小高	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	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	12:30									
22:00 22:10 22:20 22:30	ふつうのエアロ 加藤	19:30~20:00	20:10~21:10		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	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	12:40								
23:00	21:15~21:45	19:30~20:00	20:10~21:10		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	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	12:50								
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。															13:00											
TEL 055-976-9300															13:10											

＼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

MEGADANZ
RADICAL FITNESS

＼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

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール

(2025. 11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		スタジオ		スタジオ		
10:00	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	水中ポールウォーク 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	MEGA DANZ ／ ZUMBA Rina 10:20～11:05	やさしいアクア 黒澤 10:30～11:00	2日・16日・30日	9日・23日	10:00		
10:10												10:10		
10:20												10:20		
10:30												10:30		
10:40												10:40		
10:50												10:50		
11:00	10:30～11:00	やさしいアクア 野田 12:00～12:30	ZUMBA カズコ 11:25～12:10	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 11:35～12:20	シェイプアクア ケイコ 11:45～12:15	メリハリボディ カズコ 11:40～12:10	FIGHT DO Rina 11:20～12:05	リトモス ケイコ 12:20～13:20	シェイプアクア 小野 13:15～13:45	コンディショニング 梅原 14:40～15:25	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	11:00	
11:10	11:10													
11:20	11:20													
11:30	11:30													
11:40	11:40													
11:50	11:20～11:50											11:50		
12:00	シェイプアップエアロ 小高	12:00～12:30	お楽しみレッスン 12:30～13:15	ピラティス 青木 13:35～14:20	ZUMBA ケイコ 13:45～14:30	泳法レッスン 瀧戸 13:45～14:15	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	骨盤調整 梅原 14:40～15:10	ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10	ZUMBA Yumi 11:50～12:20	ZUMBA YUKKY 11:35～12:20	12:00
12:10														12:10
12:20														12:20
12:30														12:30
12:40														12:40
12:50	12:10～12:55											12:50		
13:00	FIGHT DO 小高	13:15～13:45	12:30～13:15	ピラティス 青木 13:35～14:20	ZUMBA ケイコ 13:45～14:30	泳法レッスン 瀧戸 13:45～14:15	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	骨盤調整 梅原 14:40～15:10	ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10	ZUMBA Yumi 11:50～12:20	ZUMBA YUKKY 11:35～12:20	13:00
13:10														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	14:05～14:50	13:35～14:20	ピラティス 青木 13:35～14:20	ZUMBA ケイコ 13:45～14:30	泳法レッスン 瀧戸 13:45～14:15	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	骨盤調整 梅原 14:40～15:10	ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10	ZUMBA Yumi 11:50～12:20	ZUMBA YUKKY 11:35～12:20	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	やさしいエアロ 小野	18:30～19:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	15:00
15:10														15:10
15:20														15:20
15:30														15:30
15:40														15:40
15:50	14:05～14:50											15:50		
16:00	やさしいエアロ 小野	18:30～19:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	16:00
16:10														16:10
16:20														16:20
16:30														16:30
16:40														16:40
16:50	14:05～14:50											16:50		
17:00	やさしいエアロ 小野	18:30～19:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	17:00
17:10														17:10
17:20														17:20
17:30														17:30
17:40														17:40
17:50	14:05～14:50											17:50		
18:00	やさしいエアロ 小野	18:30～19:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	18:00
18:10														18:10
18:20														18:20
18:30														18:30
18:40														18:40
18:50	14:05～14:50											18:50		
19:00	18:30～19:00	シェイプアクア 小野 19:30～20:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	19:00
19:10	19:10													
19:20	19:20													
19:30	19:30													
19:40	19:40													
19:50	14:05～14:50											19:50		
20:00	19:20～20:05	シェイプアクア 小野 19:30～20:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	20:00
20:10	20:10													
20:20	20:20													
20:30	20:30													
20:40	20:40													
20:50	19:20～20:05											20:50		
21:00	20:25～20:55	シェイプアクア 小野 19:30～20:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	21:00
21:10	21:10													
21:20	21:20													
21:30	21:30													
21:40	21:40													
21:50	20:25～20:55											21:50		
22:00	21:15～21:45	シェイプアクア 小野 19:30～20:00	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	リトモス ケイコ 20:10～21:10	FIGHT DO 小高	ZUMBA YUKKY 21:15～22:00	ふつうのエアロ 黒澤 14:40～15:25	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	ヨガ 菊地 18:30～19:00	U-JAM Fitness YUKKY 10:30～11:15	22:00
22:10	22:10													
22:20	22:20													
22:30	22:30													
22:40	22:40													
22:50	22:50													
23:00	23:00													
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

定休日

1日

ピラティス 青木

8日

エンジョイステップ Yumi

15日

天空大河 細谷

22日

ヨガ 菊地

29日

美尻エクササイズ ayumi

※次週優先予約はございません

22:00閉館

TEL 055-976-9300