

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2025. 12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	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		MEGA DANZ ／ ZUMBA Rina 10:20~11:05	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	7日・21日	14日・28日	10:00						
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								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						
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		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 11:45~12:15				Yumi'sキャンプ Yumi	ZUMBA YUKKY	11:50						
12:00			11:25~12:10	詳細は隔週レッ スン表または下 部をご確認くだ さい								11:50~12:20	11:35~12:20	12:00						
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		お楽しみレッスン												12:50					
13:00			12:30~13:15												13:00					
13:10															13:10					
13:20	FIGHT DO 小高														13:20					
13:30															13:30					
13:40	13:15~13:45														13:40					
13:50															13:50					
14:00			ピラティス 青木												14:00					
14:10			13:35~14:20												14:10					
14:20	美尻エクササイズ ayumi														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					
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	シェイプアクア 小野 19:30~20:00	やさしいエアロ ケイコ	泳法レッスン 石橋／杉本											19:30					
19:40			19:20~19:50	19:30~20:00												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	20:25~20:55														20:50					
21:00															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	21:15~21:45														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。																			

【年末年始休館のお知らせ】
12月29日(月) ～ 令和8年1月4日(日)
1月5日(月)より通常営業となります

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

ストretch／キック 細谷
FIGHT DO
／ふつうのエアロ 杉本／細谷
UBOUND 石橋／春菜
ZUMBA YUKKY

コンビネーション ステップ 小野
ZUMBA 高木
FATBURN EXTREME 小野／石橋
ヨガ マチコ

軸ストレッチ 梅原
ステップアップエアロ 田中

6日 エンジョイステップ 加藤
13日 やさしいエアロ Rina
20日 ピラティス 青木
27日 エンジョイステップ Yumi
※次週優先予約はございません

軸ストレッチ 軸を整え、動きを変える
腰椎・骨盤を中心にからだの "芯" を
目覚めさせるストレッチクラスです。
土曜 14:40スタート！

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

＼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 石橋
16日 やさしいエアロ 春菜
23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

【年末年始休館のお知らせ】

12月29日(月) ~ 令和8年1月4日(日)

1月5日(月)より通常営業となります

軸ストレッチ

軸を整え、動きを変える
腰椎・骨盤を中心にからだの“芯”を
目覚めさせるストレッチクラスです。
土曜 14:40スタート!

＼お楽しみレッスン／

6日 エンジョイステップ 加藤
13日 やさしいエアロ Rina
20日 ピラティス 青木
27日 エンジョイステップ Yumi

※次週優先予約はございません

<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

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2026. 1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		
10:00													10:00
10:10													10:10
10:20													10:20
10:30	太極舞	シェイプアクア カズコ 10:15~10:45											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	やさしいアクア 野田 12:00~12:30											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	シェイプアクア 小野 19:30~20:00											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／

6日 元気体操 遠藤
13日 やさしいエアロ 石橋
20日 ふつうのエアロ 春菜
27日 元気体操 瀧戸

※次週優先予約はございません

＼チャレンジラリー／

1月5日(月) ~ 3月31日(火)



1年の目標を立てて
動き出していきましょう



＼お楽しみレッスン／

10日
ストレッチ&リラックス 細谷

17日
ヨガ 菊地

24日
美尻エクササイズ ayumi

31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

<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