

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)

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2026. 2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	スタジオ
10:00											10:00
10:10											10:10
10:20	太極舞 野田										10:20
10:30	シェイプアクア カズコ										10:30
10:40	FIGHT DO カズコ		水中ポールウォーク 有泉								10:40
10:50	10:15~10:45										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										11:20
11:30			泳法レッスン 石橋／杉本								11:30
11:40	ZUMBA カズコ		11:15~11:45								11:40
11:50	11:20~11:50										11:50
12:00											12:00
12:10	やさしいアクア 野田										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											12:50
13:00											13:00
13:10											13:10
13:20	FIGHT DO 小高										13:20
13:30	FIGHT DO FIGHT DO										13:30
13:40											13:40
13:50	13:15~13:45										13:50
14:00											14:00
14:10											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											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	シェイプアクア 小野										19:40
19:50											19:50
20:00											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	FIGHT DO 小高										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分前までとさせて頂きます。										
	TEL 055-976-9300										

定
休
日

＼お楽しみレッスン／

7日 MEGA DANZ Rina

14日 アロマヨガ 青木

21日 エンジョイステップ Yumi

28日 天空大河 細谷

※次週優先予約はございません

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

10:00
10:10
10:20
10:30
10:40
10:50
11:00
11:10
11:20
11:30
11:40
11:50
12:00
12:10
12:20
12:30
12:40
12:50
13:00
13:10
13:20
13:30
13:40
13:50
14:00
14:10
14:20
14:30
14:40
14:50
15:00
15:10
15:20
15:30
15:40
15:50
16:00
16:10
16:20
16:30
16:40
16:50
17:00
17:10
17:20
17:30
17:40
17:50
18:00
18:10
18:20
18:30
18:40
18:50
19:00
19:10
19:20
19:30
19:40
19:50
20:00
20:10
20:20
20:30
20:40
20:50
21:00
21:10
21:20
21:30
21:40
21:50
22:00
22:10
22:20
22:30