

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	プール	スタジオ			
10:00														10:00	
10:10														10:10	
10:20		シェイプアクア カズコ 10:15~10:45												10:20	
10:30	太極舞 野田		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	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	1日・8日	15日・22日	10:30	
10:40			10:30~11:00	10:30~11:00											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													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	13:15~13:45													13:40	
13:50														13:50	
14:00														14:00	
14:10														14:10	
14:20	美尻エクササイズ 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													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	20:25~20:55													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。													TEL 055-976-9300		

＼お楽しみレッスン／

3日 元気体操 遠藤
10日 シェイプアップエアロ 石橋
17日 やさしいエアロ 春菜
24日 元気体操 瀧戸

※次週優先予約はございません

＼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

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

定休日

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2026. 3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 カズコ 10:15~10:45												10:20
10:30	太極舞 野田 10:30~11:00		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
10:40														10:40
10:50														10:50
11:00														11:00
11:10													11:10	
11:20													11:20	
11:30	メリハリボディ カズコ 11:20~11:50		泳法レッスン 石橋/杉本											11:30
11:40													11:40	
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 12:10~12:55													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 13:15~13:45													13:20
13:30													13:30	
13:40													13:40	
13:50													13:50	
14:00														14:00
14:10	美尻エクササイズ ayumi 14:05~14:50													14:10
14:20													14:20	
14:30													14:30	
14:40													14:40	
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													19:00	
19:10													19:10	
19:20	コンビネーション ステップ 細谷 19:20~20:05													19:20
19:30													19:30	
19:40													19:40	
19:50													19:50	
20:00													20:00	
20:10													20:10	
20:20													20:20	
20:30	FATBURN EXTREME ayumi 20:25~20:55													20:30
20:40													20:40	
20:50													20:50	
21:00													21:00	
21:10													21:10	
21:20	ふつうのエアロ 加藤 21:15~21:45													21:20
21:30													21:30	
21:40													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。														

定休日

＼お楽しみレッスン／
 3日 元気体操 遠藤
 10日 やさしいエアロ 石橋
 17日 シェイプアップエアロ 春菜
 24日 元気体操 瀧戸
 31日 シェイプアップエアロ 春菜
 ※次週優先予約はございません

＼お楽しみレッスン／
 7日 美尻エクササイズ ayumi
 14日 ヨガ 菊地
 21日 やさしいエアロ Rina
 28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

TEL 055-976-9300

3月 隔週レッスンのご案内

月	火	水	木	金	土	日
30	31 11:15~泳法レッスン (杉本) 12:30~ () 19:30~泳法レッスン (石橋)					1 10:30~U-JAM Fitness(YUKKY) 11:35~ZUMBA (YUKKY) 12:40~ヨガ (Yumi) 13:45~UBOUND (石橋)
2	3 11:15~泳法レッスン (杉本) 12:30~シェイプアップエアロ (春菜) 19:30~泳法レッスン (石橋)	4 18:30~キック (細谷) 19:20~ふつうのエアロ (細谷) 20:25~UBOUND (石橋)	5 10:30~水中運動 (杉本) 11:35~UBOUND (春菜) 20:25~FBX (石橋)	6	7 10:20~ZUMBA (Rina) 13:40~美尻エクササイズ(ayumi)	8 10:30~U-JAM Fitness(YUKKY) 11:35~ZUMBA (YUKKY) 12:40~ヨガ (Yumi) 13:45~FIGHT DO (杉本)
9	10 11:15~泳法レッスン (石橋) 12:30~やさしいエアロ (石橋) 19:30~泳法レッスン (杉本)	11 18:30~ストレッチ (細谷) 19:20~FIGHTDO (杉本) 20:25~UBOUND (春菜)	12 10:30~水中運動 (石橋) 11:35~UBOUND (石橋) 20:25~FBX(小野)	13	14 10:20~MEGA DANZ (Rina) 13:40~ヨガ(菊地)	15 10:30~コンディショニング(梅原) 11:50~Yumi'sキャンプ(Yumi) 12:40~ZUMBA(Yumi) 13:45~UBOUND (石橋)
16	17 11:15~泳法レッスン (杉本) 12:30~元気体操 (遠藤駿) 19:30~泳法レッスン (石橋)	18 18:30~キック (細谷) 19:20~ふつうのエアロ (細谷) 20:25~UBOUND (石橋)	19 10:30~水中運動 (杉本) 11:35~UBOUND (春菜) 20:25~FBX (石橋)	20	21 10:20~ZUMBA (Rina) 13:40~やさしいエアロ(Rina)	22 10:30~コンディショニング(梅原) 11:50~Yumi'sキャンプ(Yumi) 12:40~ZUMBA(Yumi) 13:45~FIGHT DO (杉本)
23	24 11:15~泳法レッスン (石橋) 12:30~元気体操 (瀧戸) 19:30~泳法レッスン (杉本)	25 18:30~ストレッチ (細谷) 19:20~FIGHTDO (杉本) 20:25~UBOUND (春菜)	26 10:30~水中運動 (石橋) 11:35~UBOUND (石橋) 20:25~FBX(小野)	27	28 10:20~MEGA DANZ (Rina) 13:40~エンジョイステップ(加藤)	29 10:30~コンディショニング(梅原) 11:50~Yumi'sキャンプ(Yumi) 12:40~ZUMBA(Yumi) 13:45~UBOUND (石橋)