



# スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2026. 5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 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	3日・17日・31日				10:30													
10:40																						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	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	UBOUND 石橋/春菜	メリハリボディ カズコ 11:40~12:10	FIGHT DO Rina	10:30~11:15	10:20~11:05	コンディショニング 梅原	10:30~11:15	10:30													
11:30																									10:40		
11:40																										10:50	
11:50														11:20~11:50												11:00	
12:00																											11:10
12:10	シェイプアップエアロ 小高	12:00~12:30	11:25~12:10	お楽しみレッスン	11:35~12:20	UBOUND 瀧戸	ストレッチ& リラックス 細谷	FIGHT DO Rina	11:20~12:05	11:35~12:05	11:20~11:05	エンジョイステップ Yumi	10:30~11:15	11:10													
12:20																									11:20		
12:30																										11:30	
12:40														12:10~12:55												11:40	
12:50																										11:50	
13:00														12:00													
13:10	FIGHT DO 小高	12:00~12:30	12:30~13:15	ピラティス 青木	12:40~13:25	ZUMBA ケイコ	泳法レッスン 瀧戸	12:30~13:15	お楽しみレッスン	13:40~14:25	13:40~14:25	軸ストレッチ 梅原	13:15~13:45	12:10													
13:20																									12:20		
13:30																										12:30	
13:40														13:15~13:45												12:40	
13:50																										12:50	
14:00	美尻エクササイズ ayumi	14:05~14:50	13:35~14:20	やさしいアクア 青木	13:45~14:30	ZUMBA ケイコ	泳法レッスン 瀧戸	13:35~14:20	12:20~13:20	13:40~14:25	13:40~14:25	ステップアップエアロ 田中	13:15~13:45	13:10													
14:10																									13:20		
14:20																										13:30	
14:30																										13:40	
14:40																										13:50	
14:50														14:00													
15:00														14:10													
15:10														14:20													
15:20														14:30													
15:30														14:40													
15:40														14:50													
15:50														15:00													
16:00														15:10													
16:10														15:20													
16:20														15:30													
16:30														15:40													
16:40														15:50													
16:50														16:00													
17:00														16:10													
17:10														16:20													
17:20														16:30													
17:30														16:40													
17:40														16:50													
17:50														17:00													
18:00														17:10													
18:10														17:20													
18:20														17:30													
18:30	やさしいエアロ 小野	18:30~19:00	18:30~19:00	ヨガ 菊地	18:30~19:00	はじめてエアロ 細谷	コンビネーション ステップ 小野	18:30~19:00	2日	18:30~19:00	18:30~19:00	ステップアップエアロ 田中	13:45~14:15	17:40													
18:40																									17:50		
18:50																										18:00	
19:00																											18:10
19:10																											18:20
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	19:20~19:50	やさしいエアロ ケイコ	19:20~19:50	FIGHT DO/キック 杉本/細谷	ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野	9日	19:20~19:50	19:20~19:50	15:25~16:10	14:15~14:45	18:30													
19:30																										18:40	
19:40																										18:50	
19:50																										19:00	
20:00																											19:10
20:10														19:20													
20:20	FATBURN EXTREME ayumi	19:30~20:00	19:30~20:00	泳法レッスン 石橋/杉本	19:30~20:00	UBOUND 石橋/春菜	ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野	16日	19:30~20:00	19:30~20:00	15:25~16:10	14:15~14:45	19:20													
20:30																										19:30	
20:40																										19:40	
20:50																										19:50	
21:00																											20:00
21:10	ふつうのエアロ 加藤	19:30~20:00	20:15~20:45	リトモス ケイコ	20:15~20:45	UBOUND 石橋/春菜	FATBURN EXTREME 小野 / 石橋	20:25~20:55	23日	20:25~20:55	20:25~20:55	15:25~16:10	14:15~14:45	20:10													
21:20																										20:20	
21:30																										20:30	
21:40																										20:40	
21:50																										20:50	
22:00														21:00													
22:10	21:15~21:45	19:30~20:00	20:15~20:45	FIGHT DO 小高	20:15~20:45	ZUMBA YUKKY	ヨガ マチコ	21:15~22:00	30日	20:25~20:55	20:25~20:55	15:25~16:10	14:15~14:45	21:10													
22:20																										21:20	
22:30																										21:30	
22:40																										21:40	
22:50																										21:50	
23:00														22:00													
23:10														22:10													
23:20														22:20													
23:30														22:30													

＼お楽しみレッスン／

5日 元気体操 遠藤  
12日 元気体操 瀧戸  
19日 やさしいエアロ 春菜  
26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／

2日 ヨガ 菊地  
9日 エンジョイステップ 加藤  
16日 やさしいエアロ Rina  
23日 アロマヨガ 青木  
30日 エンジョイステップ Yumi

※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

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

# 5月 隔週レッスンのご案内

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 13:40～ヨガ(菊地)	3 10:30～コンディショニング(梅原) 11:50～エンジョイステップ(Yumi) 12:40～ZUMBA(Yumi) 13:45～UBOUND(石橋)
4	5 11:15～泳法レッスン(杉本) 12:30～元気体操(遠藤駿)	6	7 10:30～水中運動(石橋) 11:35～UBOUND(石橋) 20:25～FBX(小野)	8	9 13:40～エンジョイステップ(加藤)	10 10:30～U-JAM Fitness(YUKKY) 11:35～ZUMBA(YUKKY) 12:40～ヨガ(Yumi) 13:45～FIGHTDO(杉本)
11	12 11:15～泳法レッスン(杉本) 12:30～元気体操(瀧戸) 19:30～泳法レッスン(石橋)	13 19:20～キック(細谷) 20:25～UBOUND(石橋)	14 10:30～水中運動(杉本) 11:35～UBOUND(春菜) 20:25～FBX(石橋)	15	16 13:40～やさしいエアロ(Rina)	17 10:30～コンディショニング(梅原) 11:50～エンジョイステップ(Yumi) 12:40～ZUMBA(Yumi) 13:45～UBOUND(石橋)
18	19 11:15～泳法レッスン(瀧戸) 12:30～やさしいエアロ(春菜) 19:30～泳法レッスン(杉本)	20 19:20～FIGHTDO(杉本) 20:25～UBOUND(石橋)	21 10:30～水中運動(遠藤駿) 11:35～UBOUND(春菜) 20:25～FBX(小野)	22	23 13:40～アロマヨガ(青木)	24 10:30～HIP HOP(MOEKA) 11:35～ZUMBA(MOEKA) 12:40～ヨガ(Yumi) 13:45～UBOUND(石橋)
25	26 11:15～泳法レッスン(石橋) 12:30～ふつうのエアロ(石橋) 19:30～泳法レッスン(杉本)	27 19:20～FIGHTDO(杉本) 20:25～UBOUND(春菜)	28 10:30～水中運動(石橋) 11:35～UBOUND(石橋) 20:25～FBX(小野)	29	30 13:40～エンジョイステップ(Yumi)	31 10:30～コンディショニング(梅原) 11:50～エンジョイステップ(Yumi) 12:40～ZUMBA(Yumi) 13:45～FIGHTDO(杉本)