

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2026. 7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												10:30	
10:40				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	MEGA DANZ / ZUMBA Rina	やさしいアクア 黒澤	5日・19日		12日 U-JAM Fitness YUKKY	10:40	
10:50														26日 HIP HOP MOEKA	10:50
11:00			10:30~11:00		10:30~11:00	10:15~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15						10:30~11:15	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												11:20	
11:30				ZUMBA カズコ	泳法レッスン 石橋/杉本	3Dコンディショニング 梅原	シェイプアクア ケイコ	UBOUND 石橋/春菜	メリハリボディ カズコ	FIGHT DO Rina	10:30~11:30		ZUMBA 12日: YUKKY 26日: MOEKA	11:30	
11:40			11:20~11:50		11:15~11:45	11:35~12:20	11:45~12:15	11:35~12:05	11:40~12:10						11:40
11:50															11:50
12:00															12:00
12:10	シェイプアップエアロ 小高	12:00~12:30												12:10	
12:20														12:20	
12:30															12:30
12:40			12:10~12:55												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	シェイプアクア 小野 19:30~20:00												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	20:15~20:45												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。															
													22:00閉館		
													TEL 055-976-9300		

＼お楽しみレッスン／
 7日 やさしいエアロ 石橋
 14日 元気体操 瀧戸
 21日 ふつうのエアロ 春菜
 28日 元気体操 遠藤
 ※次週優先予約はございません

＼お楽しみレッスン／
 4日 やさしいエアロ Rina
 11日 エンジョイステップ Yumi
 18日 ピラティス 青木
 25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

7月 隔週レッスンのご案内

月	火	水	木	金	土	日
		1 19:20~キック (細谷) 20:10~UBOUND (石橋)	2 10:30~水中運動 (遠藤駿) 11:35~UBOUND (春菜) 20:25~FBX (石橋)	3	4 10:20~MEGA DANZ (Rina) 13:40~やさしいエアロ (Rina)	5 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)
6	7 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)	8 19:20~FIGHT DO (杉本) 20:10~UBOUND (春菜)	9 10:30~水中運動 (石橋) 11:35~UBOUND (石橋) 20:25~FBX(小野)	10	11 10:20~ZUMBA (Rina) 13:40~エンジョイステップ (Yumi)	12 10:30~U-JAM Fitness(YUKKY) 11:35~ZUMBA(YUKKY) 12:40~ヨガ(Yumi) 13:45~FIGHT DO(杉本)
13	14 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)	15 19:20~キック (細谷) 20:10~UBOUND (石橋)	16 10:30~水中運動 (杉本) 11:35~UBOUND (春菜) 20:25~FBX (石橋)	17	18 10:20~MEGA DANZ (Rina) 13:40~ピラティス (青木)	19 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)
20	21 11:15~泳法レッスン (石橋) 12:30~ふつうのエアロ (春菜) 19:30~泳法レッスン (杉本)	22 19:20~キック (細谷) 20:10~UBOUND (石橋)	23 10:30~水中運動 (杉本) 11:35~UBOUND (春菜) 20:25~FBX (石橋)	24	25 10:20~ZUMBA (Rina) 13:40~エンジョイステップ (加藤)	26 10:30~HIP HOP(MOEKA) 11:35~ZUMBA(MOEKA) 12:40~ヨガ(Yumi) 13:45~FIGHT DO (杉本)
27	28 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)	29 19:20~FIGHT DO (杉本) 20:10~UBOUND (春菜)	30 10:30~水中運動 (遠藤駿) 11:35~UBOUND (石橋) 20:25~FBX(小野)	31		