

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2026. 9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 10:30～11:00	水中ボールウォーク 有泉 10:30～11:00	リトモス ケイコ 10:15～11:15		ZUMBA カズコ 10:30～11:15	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	6日・20日	コンディショニング 梅原 13日 U-JAM Fitness YUKKY 27日 HIP HOP MOEKA 10:30～11:15	10:00											
10:10																								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	ZUMBA カズコ 11:25～12:10		3Dコンディショニング 梅原 11:35～12:20		UBOUND 石橋／春菜 11:35～12:05	メリハリボディ カズコ 11:40～12:10		FIGHT DO Rina 11:20～12:05		10:30～11:30	ZUMBA 13日：YUKKY 27日：MOEKA	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	シェイプアップエアロ 小高 12:10～12:55		お楽しみレッスン 12:30～13:15	詳細は隔週レッ スン表または下 部をご確認くだ さい	UBOUND 瀧戸 12:40～13:25		ストレッチ & リラックス 細谷 12:30～13:15			リトモス ケイコ 12:20～13:20	シェイプアクア 小野 13:15～13:45	12:40～13:25	UBOUND 石橋 13:45～14:15	FIGHT DO 杉本	12:00										
12:10																									12:10
12:20																									12:20
12:30																									12:30
12:40																									12:40
12:50												12:50													
13:00	FIGHT DO 小高 13:15～13:45		ピラティス 青木 13:35～14:20		ZUMBA ケイコ 13:45～14:30		FIGHT DO Rina 13:35～14:20			お楽しみレッスン 13:40～14:25	詳細は隔週レッ スン表または下部 をご確認ください	6日・20日	13日・27日	13:00											
13:10																								13:10	
13:20																								13:20	
13:30																								13:30	
13:40																								13:40	
13:50												13:50													
14:00	美尻エクササイズ ayumi 14:05～14:50		ミドルエアロ 黒澤 14:40～15:25	やさしいアクア 青木 14:40～15:10						軸ストレッチ 梅原 14:40～15:10		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	14:00											
14:10																								14:10	
14:20																								14:20	
14:30																								14:30	
14:40																								14:40	
14:50												14:50													
15:00										ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10				15:00											
15:10																							15:10		
15:20																							15:20		
15:30																							15:30		
15:40																							15:40		
15:50												15:50													
16:00			＼お楽しみレッスン／ 1日 ストレッチ&トレーニング 杉本 8日 シェイプアップエアロ 石橋 15日 元気体操 瀧戸 22日 ふつうのエアロ 春菜 29日 やさしいエアロ 春菜 ※次週優先予約はございません											16:00											
16:10																							16:10		
16:20																							16:20		
16:30																							16:30		
16:40																							16:40		
16:50												16:50													
17:00	やさしいエアロ 小野 18:30～19:00		ヨガ 菊地 18:30～19:00		はじめてエアロ 細谷 18:30～19:00		コンビネーション ステップ 小野 18:30～19:00							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																							18:30		
18:40																							18:40		
18:50												18:50													
19:00	18:30～19:00	シェイプアクア 小野 19:30～20:00	やさしいエアロ ケイコ 19:20～19:50	泳法レッスン 石橋／杉本 19:30～20:00	FIGHT DO/キック 杉本/細谷 19:20～19:50		ZUMBA 高木 19:20～20:05	シェイプアクア 小野 19:30～20:00		エンジョイステップ Yumi 19:20～20:05		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	19:00											
19:10																						19:10			
19:20	コンビネーション ステップ 細谷																					19:20			
19:30																						19:30			
19:40																						19:40			
19:50												19:50													
20:00	19:20～20:05		リトモス ケイコ 20:10～21:10	シェイプアクア 小高 20:15～20:45	UBOUND 石橋／春菜 20:10～20:55		FATBURN EXTREME 小野／石橋 20:25～20:55			やさしいエアロ 細谷 20:25～20:55			<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	20:00											
20:10																						20:10			
20:20	FATBURN EXTREME ayumi																					20:20			
20:30																						20:30			
20:40	20:25～20:55																					20:40			
20:50												20:50													
21:00	ふつうのエアロ 加藤 21:15～21:45		FIGHT DO 小高		ZUMBA YUKKY 21:15～22:00		ヨガ マチコ 21:15～22:15					22:00閉館		21:00											
21:10																							21:10		
21:20																							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。																								
	TEL 055-976-9300																								

9月 隔週レッスンのご案内

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