スプラッシュ・スタジオ＆プールタイムスケジュール　（２０２６．１０月）

月

スタジオ

- 太極舞 野田 10:30～11:00
- メリハリボディ カズコ 11:20～11:50
- シェイプアップエアロ 小高 12:10～12:55
- FIGHT DO 小高 13:15～13:45
- 美尻エクササイズ ayumi 14:05～14:50
- やさしいエアロ 小野 18:30～19:00
- エンジョイステップ 細谷 19:20～20:05
- FATBURN EXTREME ayumi 20:25～20:55
- ふつうのエアロ 加藤 21:15～21:45

プール

- シェイプアクア カズコ 10:15～10:45
- やさしいアクア 野田 12:00～12:30
- シェイプアクア 小野 19:30～20:00

火

スタジオ

- FIGHT DO カズコ 10:30～11:00
- ZUMBA カズコ 11:25～12:10
- お楽しみレッスン 12:30～13:15
- ピラティス 青木 13:35～14:20
- ミドルエアロ 黒澤 14:40～15:25
- ヨガ 菊地 18:30～19:00
- リトモス ケイコ 19:20～20:05
- ZUMBA ケイコ 20:25～21:10
- FIGHT DO 小高 21:30～22:00

プール

- 水中ポールウォーク 有泉 10:30～11:00
- 泳法レッスン 石橋／杉本 11:15～11:45
- 詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください
- やさしいアクア 青木 14:40～15:10
- 泳法レッスン 石橋／杉本 19:30～20:00
- シェイプアクア 小高 20:15～20:45

＼お楽しみレッスン／

6日　元気体操　遠藤
13日　やさしいエアロ　春菜
20日　シェイプアップエアロ　石橋
27日　ストレッチ＆トレーニング　杉本

※次週優先予約はございません

水

スタジオ

- リトモス ケイコ 10:15～11:15
- 3Dｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梅原 11:35～12:20
- UBOUND 瀧戸 12:40～13:25
- ZUMBA ケイコ 13:45～14:30
- はじめてエアロ 細谷 18:30～19:00
- FIGHT DO/キック 杉本/細谷 19:20～19:50
- UBOUND 石橋／春菜 20:10～20:55
- ZUMBA YUKKY 21:15～22:00

プール

- シェイプアクア ケイコ 11:45～12:15
- 泳法レッスン 瀧戸 13:45～14:15

RADICAL FITNESS ＼ウエア販売会／

9/26日（土）～10/4（日）

木

スタジオ

- ZUMBA カズコ 10:30～11:15
- UBOUND 石橋／春菜 11:35～12:05
- ストレッチ＆リラックス 細谷 12:30～13:15
- FIGHT DO Rina 13:35～14:20
- コンビネーション ステップ 小野 18:30～19:00
- ZUMBA 高木 19:20～20:05
- FATBURN EXTREME 小野 ／ 石橋 20:25～20:55
- ヨガ マチコ 21:15～22:15

プール

- 水中運動 10:30～10:50
- メリハリボディ カズコ 11:40～12:10
- シェイプアクア 小野 19:30～20:00

金

休日

土

スタジオ

- MEGA DANZ ／ ZUMBA Rina 10:20～11:05
- FIGHT DO Rina 11:20～12:05
- リトモス ケイコ 12:20～13:20
- お楽しみレッスン 13:40～14:25
- 軸ストレッチ 梅原 14:40～15:10
- ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10

プール

- シェイプアクア ケイコ 10:30～11:00
- シェイプアクア 小野 13:15～13:45

詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください

【3日(土)のみスケジュールが変更となります】

10:30～11:30	リトモス	ケイコ
12:00～13:00	FIGHT DO	幸野MT・小高・Rina
13:15～14:15	UBOUND	幸野MT・瀧戸・春菜
14:30～15:00	MEGADANZ	Rina
15:25～16:10	ステップアップエアロ	田中

14:45からの軸ストレッチはCLOSEとなります

＼お楽しみレッスン／

10日
美腹エクササイズ　ayumi

17日
ピラティス　青木

24日
ヨガ　菊地

31日
やさしいエアロ　Rina

※次週優先予約はございません

22：00閉館

日

スタジオ

- 4日・18日
- ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梅原 10:30～11:30
- エンジョイステップ Yumi 11:50～12:20
- ZUMBA Yumi 12:40～13:25
- UBOUND 石橋 4日・18日
- 11日　U-JAM Fitness YUKKY
- 25日　HIP HOP MOEKA 10:30～11:15
- ZUMBA 11日：YUKKY 25日：MOEKA 11:35～12:20
- エンジョイステップ Yumi
- FIGHT DO 杉本 13:45～14:15 11日・25日

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

TEL　055-976-9300

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。

スプラッシュ・スタジオ＆プールタイムスケジュール　（２０２６．１１月）

月

スタジオ

- 太極舞 野田 10:30～11:00
- メリハリボディ カズコ 11:20～11:50
- シェイプアップエアロ 小高 12:10～12:55
- FIGHT DO 小高 13:15～13:45
- 美尻エクササイズ ayumi 14:05～14:50
- やさしいエアロ 小野 18:30～19:00
- エンジョイステップ 細谷 19:20～20:05
- FATBURN EXTREME ayumi 20:25～20:55
- ふつうのエアロ 加藤 21:15～21:45

プール

- シェイプアクア カズコ 10:15～10:45
- やさしいアクア 野田 12:00～12:30
- シェイプアクア 小野 19:30～20:00

火

スタジオ

- FIGHT DO カズコ 10:30～11:00
- ZUMBA カズコ 11:25～12:10
- お楽しみレッスン 12:30～13:15
- ピラティス 青木 13:35～14:20
- ミドルエアロ 黒澤 14:40～15:25
- ヨガ 菊地 18:30～19:00
- リトモス ケイコ 19:20～20:05
- ZUMBA ケイコ 20:25～21:10
- FIGHT DO 小高 21:30～22:00

プール

- 水中ポールウォーク 有泉 10:30～11:00
- 泳法レッスン 石橋／杉本 11:15～11:45
- 詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください
- やさしいアクア 青木 14:40～15:10
- 泳法レッスン 石橋／杉本 19:30～20:00
- シェイプアクア 小高 20:15～20:45

＼お楽しみレッスン／

3日　やさしいエアロ　石橋
10日　リニューアル休館
17日　元気体操　遠藤
24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

水

スタジオ

- リトモス ケイコ 10:15～11:15
- 3Dｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梅原 11:35～12:20
- UBOUND 瀧戸 12:40～13:25
- ZUMBA ケイコ 13:45～14:30
- はじめてエアロ 細谷 18:30～19:00
- FIGHT DO/キック 杉本/細谷 19:20～19:50
- UBOUND 石橋／春菜 20:10～20:55
- ZUMBA YUKKY 21:15～22:00

プール

- シェイプアクア ケイコ 11:45～12:15
- 泳法レッスン 瀧戸 13:45～14:15

木

スタジオ

- ZUMBA カズコ 10:30～11:15
- UBOUND 石橋／春菜 11:35～12:05
- ストレッチ＆リラックス 細谷 12:30～13:15
- FIGHT DO Rina 13:35～14:20
- コンビネーション ステップ 小野 18:30～19:00
- ZUMBA 高木 19:20～20:05
- FATBURN EXTREME 小野 ／ 石橋 20:25～20:55
- ヨガ マチコ 21:15～22:15

プール

- 水中運動 10:30～10:50
- メリハリボディ カズコ 11:40～12:10
- シェイプアクア 小野 19:30～20:00

金

定休日

土

スタジオ

- MEGA DANZ ／ ZUMBA Rina 10:20～11:05
- FIGHT DO Rina 11:20～12:05
- リトモス ケイコ 12:20～13:20
- お楽しみレッスン 13:40～14:25
- 軸ストレッチ 梅原 14:40～15:10
- ステップアップエアロ 田中 15:25～16:10

プール

- シェイプアクア ケイコ 10:30～11:00
- シェイプアクア 小野 13:15～13:45
- 詳細は隔週レッスン表または下部をご確認ください

＼お楽しみレッスン／

7日
リニューアル休館

14日
ピラティス　川村

21日
エンジョイステップ　Yumi

28日
ふつうのエアロ　加藤

※次週優先予約はございません

22：00閉館

日

スタジオ

- 1日・15日・29日 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 梅原 10:30～11:30
- 1日・15日・29日 エンジョイステップ Yumi 11:50～12:20
- 1日・15日・29日 ZUMBA Yumi 12:40～13:25
- 1日・15日・29日 UBOUND 石橋 13:45～14:15
- 22日 HIP HOP MOEKA 10:30～11:15
- 22日 ZUMBA 22日：MOEKA 11:35～12:20
- 22日 エンジョイステップ Yumi 12:40～13:25
- 22日 FIGHT DO 杉本 13:45～14:15

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分前までとさせて頂きます。

TEL　055-976-9300

10月　隔週レッスンのご案内

月	火	水	木	金	土	日
			1 10:30~水中運動（杉本） 11:35~UBOUND（春菜） 20:25～FBX（石橋）	2	3 10:30~リトモス（ケイコ） 12:00~イベント FIGHT DO 13:15~イベント UBOUND 14:30~MEGADANZ（Rina） 15:25~ステップアップエアロ（田中）	4 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）
5	6 11:15~泳法レッスン（石橋） 12:30~元気体操（遠藤駿） 19:30~泳法レッスン（杉本）	7 19:20~FIGHT DO（杉本） 20:10~UBOUND（春菜）	8 10:30~水中運動（石橋） 11:35~UBOUND（石橋） 20:25～FBX（小野）	9	10 10:20~ZUMBA（Rina） 13:40～美腹エクササイズ（ayumi）	11 10:30～HIPHOP(MOEKA) 11:35～ZUMBA(MOEKA) 12:40～エンジョイステップ(Yumi) 13:45～FIGHT DO(杉本)
12	13 11:15~泳法レッスン（杉本） 12:30~やさしいエアロ（春菜） 19:30~泳法レッスン（石橋）	14 19:20~キック（細谷） 20:10~UBOUND（石橋）	15 10:30~水中運動（杉本） 11:35~UBOUND（春菜） 20:25～FBX（石橋）	16	17 10:20~MEGA DANZ（Rina） 13:40~ピラティス（青木）	18 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）
19	20 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）	21 19:20~FIGHT DO（杉本） 20:10~UBOUND（春菜）	22 10:30~水中運動（石橋） 11:35~UBOUND（石橋） 20:25～FBX（小野）	23	24 10:20~ZUMBA（Rina） 13:40～ヨガ（菊地）	25 10:30～HIPHOP(YUKKY) 11:35～ZUMBA(YUKKY) 12:40～エンジョイステップ(Yumi) 13:45～FIGHT DO(杉本)
26	27 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）	28 19:20~キック（細谷） 20:10~UBOUND（石橋）	29 10:30~水中運動（杉本） 11:35~UBOUND（春菜） 20:25～FBX（石橋）	30	31 10:20~MEGA DANZ（Rina） 13:40~やさしいエアロ（Rina）	