

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2024.10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	初心者ステップ Yumi	シェイプアクア カズコ 10:30~11:00	FIGHT DO	水中ポールウォーク 有泉	リトモス	水中ウォーキング 山下 10:15~10:45	ZUMBA	水中運動 10:30~10:50		ZUMBA Rina 10:20~11:05		6日・20日	13日・27日	10:30			
10:40					カズコ				ケイコ			カズコ			コンディショニング	U-JAM Fitness	10:40
10:50															梅原	YUKKY	10:50
11:00														11:00			
11:10														11:10			
11:20	10:30~11:15													11:20			
11:30														11:30			
11:40	太極舞													11:40			
11:50	野田													11:50			
12:00														12:00			
12:10														12:10			
12:20														12:20			
12:30														12:30			
12:40	メリハリボディ													12:40			
12:50	カズコ	やさしいアクア												12:50			
13:00														13:00			
13:10														13:10			
13:20														13:20			
13:30														13:30			
13:40														13:40			
13:50														13:50			
14:00														14:00			
14:10														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														18:30			
18:40														18:40			
18:50														18:50			
19:00														19:00			
19:10														19:10			
19:20														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														20:30			
20:40														20:40			
20:50														20:50			
21:00														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。																	

定休日

＼お楽しみレッスン／

5日 やさしいエアロ 細谷

12日 ステップ初級 Yumi

19日 アロマヨガ 青木

26日 ステップ中級 加藤

※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

10/14(月)は 19時閉館

10/31(木)は ハロウィン

スポーツの日

22:00閉館

TEL 055-976-9300

スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2024.11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	初心者ステップ Yumi	シェイプアクア カズコ 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	水中ウォーキング 山下 10:15~10:45	ZUMBA カズコ	水中運動 10:30~10:50	ZUMBA Rina	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	コンディショニング 梅原	U-JAM Fitness YUKKY	10:30		
10:40															10:40
10:50															
11:00														11:00	
11:10	10:30~11:15			泳法レッスン 石橋/杉本 11:15~11:45										11:10	
11:20														11:20	
11:30	太極舞 野田		ZUMBA カズコ											11:30	
11:40														11:40	
11:50														11:50	
12:00	11:35~12:05													12:00	
12:10														12:10	
12:20														12:20	
12:30	メリハリボディ カズコ	やさしいアクア 野田 12:30~13:00												12:30	
12:40														12:40	
12:50	12:25~12:55														12:50
13:00														13:00	
13:10														13:10	
13:20														13:20	
13:30	シェイプアップエアロ 小高													13:30	
13:40														13:40	
13:50														13:50	
14:00	13:15~14:00													14:00	
14:10														14:10	
14:20	FIGHT DO 小高													14:20	
14:30														14:30	
14:40														14:40	
14:50	14:20~14:50													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		ZUMBA Yumi		サーキット 細谷		初中級ステップ 小野							18:30	
18:40														18:40	
18:50	18:30~19:00													18:50	
19:00														19:00	
19:10														19:10	
19:20														19:20	
19:30	中級ステップ 細谷	シェイプアクア 小野 19:30~20:00	やさしいエアロ ケイコ	泳法レッスン 石橋/杉本 19:30~20:00	FIGHT DO /ふつうのエアロ 杉本/細谷		ZUMBA 高木	シェイプアクア 小野 19:30~20:00						19:30	
19:40														19:40	
19:50	19:20~20:05													19:50	
20:00														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														21:20	
21:30	ふつうのエアロ 加藤													21:30	
21:40														21:40	
21:50	21:20~21:50													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。															

4日(月)
＼からだメンテナンスDAY／

詳細はポスター・Instagramをチェック☆

＼お楽しみレッスン／

- 2日 やさしいエアロ Rina
- 9日 ふつうのエアロ ayumi
- 16日 やさしいエアロ 細谷
- 23日 ステップ初中級 Yumi
- 30日 やさしいエアロ 青木

※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

22:00閉館

TEL 055-976-9300