

# 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	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	ZUMBA カズコ	水中運動	ZUMBA Rina	やさしいアクア 黒澤	3日・17日	10日・24日	コンディショニング 梅原	U-JAM Fitness YUKKY	10:30
10:40															10:40
10:50														10:50	
11:00														11:00	
11:10	10:30~11:15													11:10	
11:20														11:20	
11:30														11:30	
11:40	太極舞 野田		ZUMBA カズコ	泳法レッスン 石橋/杉本										11:40	
11:50														11:50	
12:00														12:00	
12:10	11:35~12:05		11:25~12:10											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	ふつうのエアロ 石橋/春菜												12:30
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	14:20~14:50													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		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		18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:00							18:50	
19:00														19:00	
19:10														19:10	
19:20	中級ステップ 細谷	シェイプアクア 小野	やさしいエアロ ケイコ	泳法レッスン 石橋/杉本	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						19:20	
19:30				19:20~19:50	19:30~20:00	19:20~20:05		19:20~20:05	19:30~20:00					19:30	
19:40														19:40	
19:50														19:50	
20:00	19:20~20:05													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	ふつうのエアロ 加藤		リトモス ケイコ	シェイプアクア 小高	UBOUND 石橋/春菜		FATBURN EXTREME 小野 / 石橋							21:20	
21:30														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	
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">4日(月) \からだメンテナンスDAY/</h2> <p style="margin: 0;">詳細はポスター・Instagramをチェック☆</p> </div>															
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">\お楽しみレッスン/</h3> <p style="margin: 0;">2日 やさしいエアロ Rina</p> <p style="margin: 0;">9日 ふつうのエアロ ayumi</p> <p style="margin: 0;">16日 やさしいエアロ 細谷</p> <p style="margin: 0;">23日 ステップ初中級 Yumi</p> <p style="margin: 0;">30日 やさしいエアロ 青木</p> <p style="margin: 0; background-color: yellow;">※次週優先予約はございません</p> </div>															
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>19:00閉館</p> <p>&lt;スタジオレッスン予約&gt; 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</p> <p>&lt;プールレッスン予約&gt; 前日10時から予約開始 来館しての予約のみ</p> </div>															
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>22:00閉館</p> </div>															
<p>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。</p>															
<p>TEL 055-976-9300</p>															

# スプラッシュ・スタジオ&プールタイムスケジュール (2024.12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 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	ZUMBA カズコ 10:30~11:15		ZUMBA Rina 10:20~11:05	やさしいアクア 黒澤 10:30~11:00	1日・15日		10:30
10:40														
10:50														10:40
11:00														10:50
11:10														11:00
11:20														11:10
11:30														11:20
11:40	太極舞 野田		ZUMBA カズコ 11:25~12:10	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 11:35~12:20	シェイプアクア ケイコ 11:45~12:15	UBOUND 石橋/春菜 11:35~12:05	メリハリボディ カズコ 11:45~12:15		FIGHT DO Rina 11:20~12:05				11:30
11:50														11:40
12:00														11:50
12:10														12:00
12:20														12:10
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	ふつうのエアロ 石橋/春菜 12:30~13:15											12:20
12:40														
12:50														12:40
13:00														12:50
13:10														13:00
13:20														13:10
13:30	シェイプアップエアロ 小高													13:20
13:40														13:30
13:50														13:40
14:00														13:50
14:10														14:00
14:20	FIGHT DO 小高													14:10
14:30														14:20
14:40														14:30
14:50														14:40
15:00														14:50
15:10														15:00
15:20														15:10
15:30														15:20
15:40														15:30
15:50														15:40
16:00														15:50
16:10														16:00
16:20														16:10
16:30														16:20
16:40														16:30
16:50														16:40
17:00														16:50
17:10														17:00
17:20														17:10
17:30														17:20
17:40														17:30
17:50														17:40
18:00														17:50
18:10														18:00
18:20														18:10
18:30	やさしいエアロ 小野		ZUMBA Yumi 18:30~19:00		サーキット 細谷 18:30~19:00		初中級ステップ 小野 18:30~19:00							18:20
18:40														18:30
18:50														18:40
19:00														18:50
19:10														19:00
19:20														19:10
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 19:20~19:50	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	FIGHT DO	ZUMBA 高木 19:20~20:05	シェイプアクア 小野 19:30~20:00						19:20
19:40														
19:50														19:40
20:00														19:50
20:10														20:00
20:20														20:10
20:30	FATBURN EXTREME ayumi													20:20
20:40														20:30
20:50														20:40
21:00														20:50
21:10														21:00
21:20	ふつうのエアロ 加藤													21:10
21:30														21:20
21:40														21:30
21:50														21:40
22:00														21:50
22:10														22:00
22:20														22:10
22:30														22:20
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 0;">【年末年始休館日】 12/29(日)~令和7年1/3(金)</p> <p style="font-size: 1.1em; margin: 5px 0 0 0;">\年末年始のスタジオレッスン予約については別紙の館内掲示をご確認ください\</p> </div>														
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 0;">\お楽しみレッスン\</p> <p>7日 ステップ初中級 加藤</p> <p>14日 やさしいエアロ Rina</p> <p>21日 FATBURN EXTREME ayumi</p> <p>28日 ステップ初中級 細谷</p> <p style="background-color: yellow; font-size: 0.9em; margin: 5px 0 0 0;">※次週優先予約はございません</p> </div>														
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 0;">&lt;スタジオレッスン予約&gt;</p> <p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">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</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 10px 0 0 0;">&lt;プールレッスン予約&gt;</p> <p style="font-size: 0.9em; margin: 0;">前日10時から予約開始 来館しての予約のみ</p> </div>														
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 0;">19:00閉館</p> </div>														
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 0;">22:00閉館</p> </div>														
<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 0;">TEL 055-976-9300</p>														
<p style="font-size: 1.1em; margin: 0;">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。</p>														