

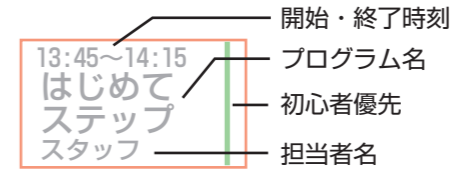
時刻	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
10	10:30~11:15 シンプルエアロ 増淵	10:30~10:50 ストレッチ		10:30~10:50 ザ★腹筋			10:30~10:50 ストレッチ			10:30~10:50 トレーニング入門			10:30~10:50 ストレッチ			10:30~11:15 シンプルエアロ 窪田			
11	11:30~12:15 ZUMBA KEI	11:00~11:20 リミットシェイプ	11:10~11:30 リフレウォーキング	11:00~11:45 ボディヒーリング 45 みなえ	11:00~11:20 リミットシェイプ 定員18名	11:10~11:30 痛い飛んでけ!	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	~対象者限定~ 11:00~11:30 STEP入門	顔つげが 怖い方集合! 11:10~11:40 超初心者	11:00~12:00 フラダンス 名越	~対象者限定~ 11:00~11:30 エアロ入門	11:10~11:30 アクア体操	11:00~11:45 はじめて エアロ 宮本	11:30~12:00 ビギナーシリーズ ①	11:10~11:40 超初心者	11:30~12:00 SSS	11:30~12:00 ビギナーシリーズ ①	11:50~12:35 クロール	
12	12:30~12:50 ザ★腹筋		11:45~12:15 シェイプ ウェーブ30 加藤	12:00~12:30 ボディコンバット 30 加藤		11:45~12:05 ウォーターシェイプ	12:10~12:55 はじめて エアロ	12:40~13:00 PowerWeight入門	11:50~12:50 四泳法 入門	12:15~13:00 はじめて ステップ sarry	11:50~12:10 バランスボール	11:45~12:15 水泳教室	12:30~13:30 マニアマニア M2 sarry		11:50~12:35 クロール	12:15~13:00 クロール/背泳ぎ			
13	13:00~13:50 パワーヨガ 高砂	13:10~13:40 水泳教室	13:10~13:40 水泳教室	13:00~13:45 オリジナル エアロ 隈元	13:00~13:30 四泳法 入門	13:00~13:30 四泳法 入門	13:10~13:40 Power Weight30	13:00~13:30 ウォーター シェイプ30	13:40~14:00 アクア体操	13:45~14:30 ヨガ 立田	13:20~13:40 PowerWeight入門	13:15~13:45 ファイティング アクア 磯部	14:00~14:45 ボディメイキング 45 sarry	13:30~14:00 ビギナーシリーズ ②	13:15~13:45 ウォーター シェイプ30	13:30~14:00 ビギナーシリーズ ②	13:15~13:45 ウォーター シェイプ30		
14	14:00~15:00 オリジナル エアロ 高砂	14:20~14:40 ストレッチボール	13:50~14:35 クロール	14:30~15:00 健康体操	14:00~14:20 ザ★腹筋	14:00~14:20 ザ★腹筋	14:00~14:45 コンビ ステップ みなえ	14:00~14:30 ボディヒーリング 30		14:45~15:15 健康体操	14:00~14:20 ザ★腹筋	14:00~14:45 四泳法 マスター	14:00~14:45 ボディメイキング 45 sarry	15:00~15:30 Power Weight30 Dai	14:00~14:45 クロール	15:00~15:30 Power Weight30 Dai	15:30~16:00 ビギナーシリーズ ③	15:30~16:00 ビギナーシリーズ ③	
15	15:15~15:45 健康体操	楽しく 動きます。 マイペースで どうぞ!		15:30~17:00 健康体操	体力・筋力に 自信がなくても どなたでも トライできます。	15:30~17:00 健康体操				15:30~17:00 北九州市 体力向上 特別プログラム ※対象者限定の為 ご参加頂けません。	15:30~15:50 ストレッチ	16:10~16:40 水泳教室	15:30~16:00 ビギナーシリーズ ③	15:45~16:15 ウォーター シェイプ30	16:00~16:45 ボディコンバット 45 磯部	16:00~16:45 ボディコンバット 45 磯部	15:30~16:00 ビギナーシリーズ ③	15:30~16:00 ビギナーシリーズ ③	
16			16:00~16:20 ウォーターシェイプ			16:10~16:40 クロール 入門				16:00~16:45 北九州市 体力向上 特別プログラム ※対象者限定の為 ご参加頂けません。									
17																			
18																			
19	18:45~19:15 ボディコンバット 30 磯部	脂肪燃焼 & 筋力UP	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	18:45~19:15 はじめて エアロ	18:00~18:30 ビギナーシリーズ (基本)	18:45~19:05 ザ★腹筋	18:45~19:05 ザ★腹筋	19:15~20:05 ピラティス 富浦	19:30~20:15 超初心者	18:45~19:05 ストレッチ	19:30~20:00 ピギナーシリーズ (応用)	19:30~20:00 四泳法 入門	18:00~18:45 シンプル ステップ Dai	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	17:00~17:45 シンプル エアロ Kie	18:00~18:45 シンプル ステップ Dai	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	17:00~17:45 シンプル エアロ Kie	
20	19:30~20:15 シンプル ステップ みなえ		20:00~20:45 超初心者 支配人	19:30~20:20 エナジー フローヨガ HATSUMI	19:30~19:50 リミットシェイプ	19:40~20:00 リフレウォーキング	20:10~20:55 ZUMBA KEI	20:20~20:50 ピギナーシリーズ (基本)	20:30~21:15 冬季水泳教室 (中級)	19:15~20:05 ピラティス 富浦	20:30~20:50 リミットシェイプ	20:30~20:50 ウォーターシェイプ ~対象者限定~ 21:00~21:45 トップスイミング	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂						
21	20:30~21:15 ファット バーニング 増淵	20:30~20:50 ザ★腹筋		20:30~21:00 SSS	21:15~21:45 ピギナーシリーズ (応用)	20:15~21:00 四泳法 マスター	21:00~21:45 HIP HOP 阿南			20:15~21:00 オリジナル エアロ Dai									
22	21:30~22:00 Power Weight30 磯部			21:15~22:00 シンプル エアロ Dai	マスターズ選手 登録者のみ 参加出来ます。					21:15~22:00 ボディコンバット 45 磯部									

●毎週木曜日はメンテナンス日で定休日です。
タイムスケジュール

2012年
2月

スタジオ 2 ショートプログラムを、適宜実施しています。個性あふれるレッスンを是非お試しください。(初心者にもおススメです。)

インストラクターの都合により担当者が代行となる場合がございます。予めご了承下さい。



●表記のご案内●