

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ1	スタジオ2	プール															
10:30	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 藤川	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平
11:00	11:00~11:45 ポディバランス 45 古賀	11:10~11:30 アクア体操 畑中	11:10~11:30 アクアサーキット 畑中	11:00~11:45 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 トライジャンプ入門 Sarry	11:00~11:45 初心者 水泳教室 支配人	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	11:00~11:20 フレックスクッション 古賀	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 青野	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:00~11:20 トライジャンプ入門 古賀/畑中	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野/磯部	11:00~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀/堤	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 ストレッチ 磯部	12:10~12:50 超初心者 水泳教室 青野	12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	12:00~12:45 クロール 磯部	12:00~12:45 クロール 磯部	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:10~12:40 アクアビート 畑中	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 初心者 水泳教室 支配人	12:30~13:15 初心者 水泳教室 支配人	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 はじめて エアロ 藤井	12:30~13:30 はじめて エアロ 藤井	12:45~13:30 エアロマジック EMI	12:45~13:30 エアロマジック EMI	12:45~13:30 エアロマジック EMI
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 古賀	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	12:45~13:15 トライジャンプ 山平	13:00~13:20 マルチチューブ 古賀	13:00~13:30 背泳ぎ/クロール (初級) 青野/磯部	13:10~13:40 ボディコンパット 30 磯部	13:10~13:40 ボディコンパット 30 磯部	13:10~14:10 デトックスヨガ Sarry	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:30~14:15 個人メドレー 青野	13:30~14:15 個人メドレー 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:30~14:50 TRXサーキット 山平	13:50~14:35 四泳法スキル 磯部	14:40~15:00 トライジャンプ入門 古賀	14:40~15:00 トライジャンプ入門 古賀	3日 17日 31日/青野 磯部	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:25~15:25 社交ダンス 小路	14:25~15:25 社交ダンス 小路	14:20~14:50 バランスボール Sarry							
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 畑中	15:10~15:30 フォームローラー 畑中	15:10~15:30 フォームローラー 畑中	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:30~15:50 TRX入門 磯部											
16:00	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀																	
17:00	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX スペース使用※																	
18:00	18:10~18:30 ストレッチ 畑中																	
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀																	
19:30	19:30~20:00 トライジャンプ 磯部																	
20:00	20:15~21:00 HIPHOP 小林																	
21:00	21:15~22:00 ボディメイキング 小林																	
22:00	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム																	
22:30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																	

2017年
10月



内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

運動初心者の方おススメ

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、怪我、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 参加者限定クラスの整理券は、開始10分前にジムカウンターで配布します。1人1枚までとなります。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- 祝日は17時までのスケジュールとなります。

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日/祝 10:00~19:00
木 メンテナンス日

住所/北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL/(093)791-3370

7日/トライジャンプ /磯部
14日/ポディバランス30 /畑中
21日/ピラティス/古賀
14日/トライジャンプ /磯部

3日
17日
31日/青野
磯部

7/28日
青野
14/21日
磯部

1/15日
堤