

	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	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
10:30	10:30~10:50 モーニングレッスン 山平			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	限定 8名	10:30~10:45 アクアストレッチ 支配人/山平	10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	限定 22名	10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	限定 19名		10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	限定 8名				
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		11:00~11:30 ピラティス 古賀		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 畑中	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 磯部	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry		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	10:45~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀	12日 堤
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 山平		12:10~12:50 超初心者 水泳教室 青野	限定 24名	12:00~12:45 クロール 磯部/青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:10~12:40 アクアビート 畑中	11:30~12:00 フォームローラー 山平				11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:40~12:00 フォームローラー 古賀/畑中	11:55~12:40 平泳ぎ 青野/磯部	11:45~12:30 ZUMBA EMI	12:15~12:45 スロトレ 磯部	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 畑中		13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野		13:00~13:30 背泳ぎ/クロール (初級) 磯部/青野	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 磯部	13:10~14:10 デトックスヨガ Sarry	13:30~14:15 パタフライ 青野	13:10~14:10 TRXサーキット Sarry	限定 8名	13:30~14:15 個人メドレー 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部	12:50~13:20 エアロマジック EMI	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野		
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	限定 16名 14:30~14:50 TRXサーキット 山平		14:15~14:45 はじめてエアロ 磯部	7/28日 磯部 14/21日 青野	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 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry				13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	4/11/18日 磯部 25日 青野				
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 畑中		15:00~15:30 リラクゼーション ヨガ 磯部		限定 8名 15:30~15:50 TRX入門 山平		15:30~15:50 TRX入門 山平						15:10~15:30 ウォーターシェイプ 磯部	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀			
16:00				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★					15:40~16:00 ギアトレーニング 山平	15:45~16:30 ポディバランス 45 古賀				
17:00		17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★												16:40~17:00 ストレッチ 古賀/畑中	16:45~17:30 ボディコンパクト 45 磯部			
18:00		※TRX スペース使用※		18:10~18:30 ストレッチ 古賀		18:10~18:30 ギアトレーニング 青野	限定 24名	18:10~18:30 ギアトレーニング 青野		18:10~18:30 フォームローラー 畑中			17:30~18:00 お楽しみ レッスン	18:15~18:45 SAQ トレーニング 磯部	18:00			
18:30		18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀		18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中		18:45~19:15 トライジャンプ 古賀		18:45~19:05 ストレッチ 畑中		19:15~20:00 ZUMBA 山下	限定 18名	19:30~20:00 パタフライ (初級) 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	18日/トライジャンプ /磯部	15:00			
19:00		限定 24名		19:30~20:00 呼吸ヨガ 古賀	限定 8名	19:25~20:10 ピラティス 富浦	限定 16名	19:30~20:00 クロール (初級) 堤		19:30~20:00 ZUMBA 山下				25日/ボディバランス30 /畑中	19:00			
19:30		19:30~20:00 トライジャンプ 磯部		19:40~20:00 超初心者 水泳教室 青野		20:00~20:45 アクア体操 青野		20:00~20:45 アクア体操 青野		19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀					19:30			
20:00		限定 16名		20:10~20:50 四泳法スキル 青野		20:20~20:50 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤		20:15~21:00 ポディコンパクト 45 青野		20:30~20:50 トライジャンプ入門 古賀	限定 8名	20:15~21:00 初心者 水泳教室 青野						
20:30		20:15~21:00 HIPHOP 小林		20:30~21:15 エアロマジック 畑中		20:20~21:05 ポディコンパクト 45 石橋		20:20~21:05 ポディコンパクト 45 青野		20:30~20:50 トライジャンプ入門 古賀								
21:00		21:15~22:00 ポディメイキング 小林		21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	7/28日 磯部 14/21日 青野	21:00~21:45 クロール 堤	月替わり プログラム	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀		21:15~22:00 パドル&フィン 堤								
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
11月



施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

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