

		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 畑中			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry		10:30~10:45 アクアストレッチ 青野/畑中	10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津			10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川			10:30~10:50 モーニングレッスン 山平						
11:00		11:00~11:45 ポティバランス 45 古賀	11:30~10 ゆるストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 加藤	11:00~11:30 ポティメイキング 藤津	11:00~11:30 はじめて ステップ 藤川	11:00~11:45 初心者 水泳教室 青野	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤川	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 山平	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 トライジャンプ 藤川	11:10~11:40 クロール (初級) 山平	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:45~12:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中/山平	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野/加藤	
12:00		11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 筋膜リリース 畑中	12:10~12:50 はじめての 四泳法 加藤	11:40~12:00 アクアサーキット 山平	11:40~12:10 トライジャンプ 山平	11:55~12:15 アクアトレーニング 城山	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	11:40~12:00 フォームローラー 藤川	11:30~12:00 パタフライ/平泳ぎ (初級) 青野	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	11:40~12:00 フレックスクッション 藤川	11:45~12:15 ファイティングアクア 磯部	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:55~12:15 アクアサーキット 山平	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	11:45~12:30 ZUMBA EMI	12:10~12:40 スロトレ 畑中/山平	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	13:00~13:20 コアトレ 畑中	13:00~13:30 クロール 青野	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:10~13:00 マルチチューブ 加藤	13:10~13:40 クロール (初級) 城山	13:10~13:40 ボディコンパット 30 山平	13:10~14:10 呼吸ヨガ Sarry	13:10~13:30 超初心者 水泳教室 青野	13:10~13:30 TRXトレーニング Sarry	13:10~13:30 TRXトレーニング Sarry	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:30~14:15 ヨガ (初級) Sarry	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	14:00~10 コアトレTRX 青野/加藤	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野/加藤	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野/加藤	
14:00		14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:10~14:30 TRXサーキット 山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	13:40~14:10 超初心者 水泳教室 加藤	14:15~14:45 はじめてエアロ 藤原	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry/山平	14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平	13:30~14:15 月替わり プログラム 古里	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	14:00~10 コアトレTRX 青野/加藤	14:30~10 癒しストレッチ 青野/加藤	14:00~10 コアトレTRX 青野/加藤	14:10~10 引き締めTRX 加藤/畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野/山平	
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 山平	15:10~15:30 フォームローラー 山平	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 藤原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 藤原	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:00~15:30 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:00~15:45 太極舞 藤井	15:00~15:45 太極舞 藤井	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/加藤	15:00~15:30 トライジャンプ 畑中/加藤	15:45~16:30 ボディコンパット 45 加藤/山平	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中/加藤	16:45~17:15 PowerWeight 加藤/山平	
16:00		16:10~10 美ボディTRX 畑中	16:10~10 美ボディTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 青野	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:40~17:00 TRX入門 加藤	16:40~17:00 TRX入門 加藤	16:40~17:00 TRX入門 加藤	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 加藤	16:40~17:00 TRX入門 加藤	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 加藤	16:40~17:00 TRX入門 加藤	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:45~17:15 PowerWeight 加藤/山平	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	
17:00		17:10~10 肩痛ストレッチ 畑中	17:10~10 肩痛ストレッチ 畑中	★対象者限定★ 17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:40~10 お腹すっきり 山平	17:40~10 お腹すっきり 山平	17:40~10 お腹すっきり 山平	★対象者限定★ 17:30~10 コアトレTRX 山平	17:40~10 お腹すっきり 山平	★対象者限定★ 17:30~10 コアトレTRX 山平	17:40~10 お腹すっきり 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田
18:00		18:10~18:30 フォームローラー 加藤	18:10~18:30 フォームローラー 加藤	18:10~18:30 筋膜リリース 城山	18:10~18:30 筋膜リリース 城山	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパット 45 山平	
19:00		18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 加藤	月替わり プログラム 加藤/畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 加藤/畑中	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	18:45~19:15 ストレッチ 畑中	19:00~10 ゆるストレッチ 栗田	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:00~20:00 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田
19:30		19:25~20:10 エンジョイ ステップ 加藤	19:40~20:00 筋膜リリース 畑中	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	ZUMBA 城山	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	
20:00		20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフレサーキット 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:15 姿勢リセットヨガ 加藤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:20~21:05 ポティコンパット 45 加藤	20:20~21:05 ポティメイキング 畑中	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:00 ポティコンパット 45 磯部	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:20~21:00 クロール 青野	20:20~21:00 クロール 青野	20:20~21:00 クロール 青野	20:20~21:00 クロール 青野	20:20~21:00 クロール 青野	
21:00		21:15~22:00 ポティメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 栗田	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:20 筋膜リリース 加藤	21:15~22:00 四泳法スキル (中級) 堤	21:15~22:00 四泳法スキル (中級) 堤	21:15~22:00 四泳法スキル (中級) 堤	21:30~10 癒しストレッチ 栗田	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~10 癒しストレッチ 栗田	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	
22:00		22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30		22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

★四泳法内容★  
1週目:パタフライ  
2週目:背泳ぎ  
3週目:平泳ぎ  
4週目:クロール  
5週目:クロール

内容・時間変更クラス  
担当者変更クラス  
運動初心者オススメ

●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。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/祝日 10:00~19:00  
木曜 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

2019年  
2月  
若松  
タイムスケジュール

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで