

	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 Kie			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 畑中	10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀	10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	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 古賀	10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀	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 畑中	10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中					
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 青野		11:00~11:45 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 TRXサーキット 古賀	11:10~11:30 リフレウォーキング 畑中	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 Sarry	11:15~12:00 パタフライ (初級) 磯部	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 はじめてエアロ 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	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野	11:00~11:45 ピラティス 古賀	2日/23日 30日 Kie	9日/16日 磯部	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 フレックスクッション Kie	12:10~12:50 初心者 水泳教室 支配人	12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	4/18日 Kie 11/25日 青野	12:00~12:30 クロール 青野/Kie	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 背泳ぎ 青野	12:15~13:00 はじめてステップ 古賀	12:10~12:40 はじめてステップ 古賀	12:30~13:00 ファイティングアクア 磯部	12:30~13:00 ヨガ (初級) Sarry	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:55~12:40 クロール 青野	12:00~12:45 ポディコンパクト 45 磯部/Kie	12:15~12:45 スロトレ 古賀			
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ Kie	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	12:45~13:30 ヨガ(初級) 隈元	13:00~13:20 マルチチューブ 古賀	13:00~13:40 マルチチューブ Kie	13:10~13:40 ポディコンパクト 30 磯部	13:15~13:45 アクアビート 畑中	13:10~14:10 デトックスヨガ 高橋(恵)	13:10~14:10 デトックスヨガ 高橋(恵)	13:15~13:45 アクアビート 畑中	13:15~14:00 平泳ぎ 磯部	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	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 エアロマジック EMI
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 磯部	13:50~14:35 四泳法スキル 青野	14:00~14:30 エアロマニア Sarry	14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie	14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:00~14:30 パタフライ/平泳ぎ (初級) Kie	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 古賀	15:10~15:30 フォームローラー 古賀	15:10~15:30 フォームローラー 古賀	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 TRX入門 畑中	15:30~15:50 TRX入門 畑中	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:40~16:00 ギアトレーニング 青野/Kie/古賀	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 畑中	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路
16:00				16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:40~17:00 ストレッチ 青野/Kie/古賀	16:40~17:00 ストレッチ 青野/Kie/古賀	16:45~17:30 ZUMBA EMI	16:45~17:30 ZUMBA EMI	16:45~17:30 ZUMBA EMI	16:45~17:30 ZUMBA EMI	16:45~17:30 ZUMBA EMI
17:00				18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie
18:00				18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 Kie
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	19:30~19:50 マルチチューブ 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 磯部	19:30~19:50 呼吸ヨガ 古里	19:30~19:50 TRX入門 青野	19:30~19:50 アクア体操 Kie	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:40~20:00 TRXサーキット Kie	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~19:50 ZUMBA 山下	19:30~19:50 リミットシェイプ 畑中	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀
19:30	19:30~20:00 ポディバランス 30 古賀	20:15~21:00 HIPHOP 小林	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 エンジョイ ステップ 古賀	20:30~21:00 ポディメイキング Kie	20:30~21:00 ポディメイキング Kie	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 Kie	20:20~20:50 スロトレ 磯部	20:15~20:45 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 ポディコンパクト 45 磯部	20:30~20:50 TRX入門 Kanako	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野
20:00	20:15~21:00 HIPHOP 小林	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	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:00~21:45 パタフライ 堤	21:00~21:45 パタフライ 堤	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	21:00~21:45 スイムトレーニング 青野
21:00	21:15~22:00 ポディメイキング 小林		日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム																
22:00																			
22:30																			

内容/時間変更箇所
担当者変更箇所

※限定クラスの整理券は、お1人様1枚でお願い致します。

内容・時間・担当変更箇所
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。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 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

2017年 4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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで