

	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10名	10:30~10:45 アクアストレッチ 山平	10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	限定10名	10:30~10:50 アクアポール 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 古賀/畑中	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 石橋		11:00~11:30 ピラティス 古賀	はじめて ステップ	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 藤川	11:00~11:30 はじめて エアロ	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	11:10~11:30 リフレウォーキング 山平	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:00~11:20 トライジャンプ入門 藤川	11:10~11:40 はじめての 四泳法	11:00~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀		
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 ヨガボールスマート 山平	12:10~12:50 超初心者 水泳教室 青野	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	限定24名	12:00~12:30 アクアサーキット 青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:30~12:50 マルチチューブ 古賀	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	12:30~13:15 初心者 水泳教室 支配人	12:30~13:15 ヨガ (初級)	11:45~12:15 はじめて エアロ	11:45~12:30 平泳ぎ 青野/磯部	ZUMBA EMI	12:15~12:45 スロトレ 新村	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 新村/中川	4/25日 新村 11/18日 中川	
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 石橋	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原		12:45~13:30 クロール 青野	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 磯部	13:30~14:15 月替わり プログラム パタフライ 加藤	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 スイムクリニック 支配人	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	3/17/31日 磯部 10/24日 青野	12:45~13:30 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	14:30~14:50 TRXサーキット 山平	13:50~14:10 アクアポール 磯部	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原		13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry/山平	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	2ヶ月間 限定! クロールの より綺麗な フォーム習得 を目指しま す!	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀	15:40~16:00 ヨガボールスマート 古賀/畑中	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀	15:45~16:30 ポディバランス 45 古賀	16:10~16:30 ヨガボールスマート 青野	
15:00		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 榊原		15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平					17:30~18:00 お楽しみ レッスン	3日/ピラティス/古賀 10日/ポディバランス30 /畑中 17日/トライジャンプ /磯部 24日/はじめてエアロ /畑中 31日/PowerWeight /磯部	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀	15:45~16:30 ポディバランス 45 古賀	16:10~16:30 ヨガボールスマート 青野	16:45~17:30 ボディコンパクト 45 新村	
16:00		18:10~18:30 フォームローラー 古賀		18:10~18:30 ヨガボールスマート 古賀		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	18:45~19:15 トライジャンプ 磯部	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:15~20:00 ZUMBA 山下	18:10~18:30 ヨガボールスマート 畑中	18:15~18:45 SAQトレーニング 磯部	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで				
17:00		18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中		18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀		18:45~19:15 トライジャンプ 磯部	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	20:20~21:00 パタフライ 青野	19:30~20:00 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで					
18:00		19:30~20:00 トライジャンプ 磯部	19:40~20:00 ヨガボールスマート 古賀	19:40~20:00 アクアポール 青野		19:40~20:00 TRXサーキット 磯部	20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 ボディコンパクト 45 磯部	20:30~20:50 トライジャンプ入門 古賀	20:20~21:00 パタフライ 青野	21:15~22:00 スイムトレーニング 青野	19:30~20:00 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで					
19:00		20:15~21:00 HIPHOP 小林	20:30~20:50 TRXサーキット 磯部	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 呼吸ヨガ 古里	20:30~20:50 マルチチューブ 磯部	20:20~21:05 ボディコンパクト 45 加藤	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:20~21:40 ヨガボールスマート 加藤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀		20:30~20:50 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで					
20:00		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	21:30~22:00 PowerWeight 磯部		21:00~21:45 個人メドレー 堤							21:15~22:00 スイムトレーニング 青野	20:30~20:50 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで				
21:00																			
22:00																			
22:30																			

2018年  
3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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで