

	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	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	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 10:30~10:50 限定10名	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 10:30~10:50 限定18名	プール 10:30~10:50 アクアボール 石橋	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 10:30~10:50 限定22名	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中	スタジオ2 10:30~10:50 限定30名	プール	スタジオ1 10:45~11:30 限定8名	スタジオ2	プール
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	11:10~11:30 アクア体操 古賀	11:00~11:30 ピラティス 古賀	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 石橋	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 トライジャンプ 藤川	11:10~11:40 クロール (初級) 山平	11:00~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 新村	
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	12:30~12:50 マルチチューブ 古賀	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	12:15~12:35 アクアサーキット 磯部	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:15~13:00 限定22名	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:15 ヨガ (初級) Sarry	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 藤川	11:45~12:30 ZUMBA EMI	12:10~12:40 スロトレ 山平	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部	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 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	13:30~14:15 クロール 磯部	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 石橋	13:10~14:10 月替わり プログラム 石橋	13:30~14:15 クロール 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 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	12:50~13:20 2/16/30日 磯部	12:50~13:20 9/23日 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	14:30~14:50 アクアボール 磯部	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:15~14:45 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)	14:20~14:40 バランスボール Sarry	14:20~14:40 バランスボール Sarry	15:00~15:45 太極舞 藤井	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/山平	15:10~15:30 2/30日 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 新村	16:45~17:30 ボディコンパクト 45 新村
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	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:30~16:50 ギアトレーニング 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:30~16:50 ギアトレーニング 畑中	16:30~16:50 ギアトレーニング 畑中	16:30~16:50 ギアトレーニング 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:40~17:00 ストレッチ 古賀/畑中	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	18:15~18:45 SAQ/SSS 磯部/畑中 ↑9/23日/SSS	17:30~18:00 2日/トライジャンプ/磯部	18:00 9日/ポディバランス30 /畑中	18:30 16日/ピラティス/古賀	19:00 23日/はじめてエアロ/畑中	30日/Power Weight/磯部	
18:00	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	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	19:30~19:50 アクア体操 青野	19:30~19:50 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:25~20:10 限定16名	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	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 月替わり プログラム	18:10~18:30 ヨガボールスマート 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 限定30名	19:30~20:15 エアロマジック 畑中	19:30~20:15 限定16名
19:00	19:30~20:00 トライジャンプ サーキット 磯部	19:40~20:00 ヨガボールスマート 古賀	19:40~20:00 アクアボール 青野	20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤	20:20~20:50 ポディコンパクト 45 加藤	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 加藤	20:20~20:50 ポディメイキング 古賀	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 ポディコンパクト 45 磯部	20:30~20:50 フォームローラー 古賀	20:20~21:00 クロール 青野	20:20~21:00 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名	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	19:30~20:10 限定30名	19:30~20:15 エアロマジック 畑中	19:30~20:15 限定16名
20:00	20:15~21:00 リズム トレーニング 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	21:00~21:45 個人メドレー 堤	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀
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	マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部
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

2018年
6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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで