

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 藤川	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 藤川			10:30~10:50 モーニングレッスン 加藤/畑中				10:45~11:30 限定8名		
11:00 11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:30~ ゆるストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 加藤	11:00~11:30 ボディメイキング 城山	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 藤川	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤川	11:00~11:20 ウォーターシェイブ 山平	11:00~12:00 フラダンス 藤川	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) 藤川		11:00~11:20 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中/山平	11:30~11:50 ウォーターシェイブ 加藤/山平	
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	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:10~ ファンクショナルTRX 加藤	12:25~12:55 アクアビート 城山/山平	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~12:35 アクアサーキット 青野	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	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 青野	12:30~13:15 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:00 スイムトレーニング (初級) 青野/加藤	12:45~13:30 エアロマジック 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	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野/加藤	
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	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原	13:05~13:25 PowerWeight 山平/立石	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 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 エアロ マニア 山平	13:45~14:45 エアロ マニア 山平	14:00~ コアトレTRX 山平	14:00~ 引き締めTRX 加藤/山平	14:10~ 引き締めTRX 加藤/山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 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	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	
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	15:10~15:30 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	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀
16:00 16:10~ 美ボディTRX 畑中	16:10~ 美ボディTRX 畑中	16:10~ 美ボディTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤
17:00 17:10~ 肩痛ストレッチ 畑中	17:10~ 肩痛ストレッチ 畑中	17:10~ 肩痛ストレッチ 畑中	★対象者限定★ 17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	★対象者限定★ 17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	★対象者限定★ 17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山	17:30~ コアトレTRX 城山
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 フォームローラー 加藤	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山
18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:00~ コアトレTRX 加藤	19:00~ コアトレTRX 加藤	18:45~19:15 はじめて ステップ 加藤/畑中	19:00~ アクティブストレッチ 山平	18:45~19:15 はじめて ステップ 加藤/畑中	19:00~ アクティブストレッチ 山平	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀	19:00~ ゆるストレッチ 古賀
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 背泳ぎ (初級) 青野	ZUMBA 城山	19:40~ ビーチヒップトレーニング 山平	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:25~20:10 ピラティス 古賀	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレ 畑中	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野
20:00 20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフターサーキット 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	姿勢リセットヨガ 吉長	20:30~20:50 マルチチューブ 加藤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:20~21:05 ボディコンパット 45 加藤	20:20~21:05 ボディメイキング 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 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野
21:00 21:15~22:00 ボディメイキング 小林	21:30~ 癒しストレッチ 山平	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 PowerWeight 山平	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 ボディバランス 45 古賀	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤	21:30~ 癒しストレッチ 加藤
22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで	22:00 22:30 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

★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
1月
若松
タイムスケジュール