

	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	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 ポディバランス 45 古賀	11:30~10 癒しストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 青野	11:00~11:30 はじめて ステップ 藤川	11:00~11:30 ポディメイキング 藤津	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 藤津	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 青野	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 アクア体操 石橋/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	11:00~11:20 TRX入門 畑中			
11:30			11:40~12:00 アクアサーキット 青野	11:40~12:10 ポディコンバット 30 立石	11:40~12:00 フレックスクッション 藤川	12:00~12:30 アクアビート 藤津	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	11:50~12:10 TRXサーキット 藤津	11:30~12:00 パタフライ/平泳ぎ (初級) 青野	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	11:40~12:10 はじめてエアロ Sarry	11:45~12:15 ファイティングアクア 石橋/山平	11:45~12:15 はじめてエアロ 藤川		11:55~12:15 アクアサーキット 山平	11:45~12:30 ZUMBA EMI	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野		
12:00	12:10~12:30 筋膜リリース 畑中	12:10~12:50 はじめての 四泳法 青野	12:20~13:05 エアロマジック Sarry	12:40~13:00 マルチチューブ 立石	12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	12:50~13:20 超初心者 水泳教室 青野	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	12:50~13:20 超初心者 水泳教室 青野	13:00~14:00 TRXトレーニング Sarry	12:50~13:10 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:15 ヨガ (初級) Sarry	12:45~13:30 エアロマジック EMI	12:30~13:30 エアロマジック EMI	12:30~12:45 アクアストレッチ 青野/畑中	12:10~12:40 スロトレ 石橋/山平	12:15~12:45 スイムトレーニング 青野		
13:00	13:00~13:20 スロトレ 山平	13:00~13:30 クロール 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:45~14:05 フレックスクッション 藤津	13:30~14:15 背泳ぎ 青野	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:45~14:05 フレックスクッション 藤津	14:15~14:45 ポキササイズ 藤津	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	14:00~10 コアトレTRX 青野/畑中	14:00~10 コアトレTRX 青野/畑中	14:30~10 癒しストレッチ 青野/畑中	14:10~14:30 TRXトレーニング 畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野		
13:30	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	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★	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	17:10~10 コアトレTRX 藤津	17:10~10 コアトレTRX 藤津	17:30~10 腰痛ストレッチ 山平	16:45~17:30 ポディバランス 45 畑中	16:45~17:30 ポディバランス 45 畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/山平	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中	15:45~16:30 ポディコンバット 45 石橋/山平	9日/23日 SAQトレーニング 担当:石橋 2日/16日/30日 Power Weight 担当:山平
14:00	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	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	17:30~10 コアトレTRX 青野	17:40~10 お腹すっきり 山平	18:10~18:30 筋膜リリース 青野	18:10~18:30 筋膜リリース 山平	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 栗田	19:00~10 コアトレTRX 栗田	19:10~10 癒しストレッチ 栗田	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:00~18:45 ポディコンバット 45 山平	19:10~10 癒しストレッチ 青野/畑中
15:00	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 栗田	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	18:45~19:15 はじめて エアロ EMI	19:00~10 癒しストレッチ 立石	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:15 ポディバランス 45 畑中	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	20:10~10 コアトレTRX 栗田	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	20:30~20:50 ポディコンバット 45 石橋	20:30~20:00 パタフライ 高砂	20:30~20:50 リフレサーキット 山平/栗田	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~20:00 パワーヨガ 高砂	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	18:00~18:45 ポディコンバット 45 山平	19:30 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
15:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 畑中	19:40~20:00 筋膜リリース 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:40~10 コアトレTRX 立石	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:15 ポディバランス 45 畑中	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	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	20:30~20:50 ポディコンバット 45 石橋	20:30~20:00 パタフライ 高砂	20:30~20:50 リフレサーキット 山平/栗田	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~20:00 パワーヨガ 高砂	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	18:00~18:45 ポディコンバット 45 山平	19:30 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
16:00	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/栗田	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	20:30~21:15 姿勢リセットヨガ 山平	20:30~20:50 ギアトレーニング 山平	20:30~21:15 ポディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ポディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ポディコンバット 45 加倉井	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	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	21:15~22:00 エアロ マジック 畑中	21:30~10 癒しストレッチ 石橋	21:30~10 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:00~20:00 パワーヨガ 高砂	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	18:00~18:45 ポディコンバット 45 山平	19:30 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
16:30	21:15~22:00 ポディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 栗田	21:30~22:00 ポディコンバット 30 立石	21:30~22:00 ポディコンバット 30 立石	21:00~21:20 筋膜リリース 山平	21:15~22:00 個人メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	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	21:15~22:00 エアロ マジック 畑中	21:30~10 癒しストレッチ 石橋	21:30~10 癒しストレッチ 石橋	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:00~20:00 パワーヨガ 高砂	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	18:00~18:45 ポディコンバット 45 山平	19:30 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
17:00	22:00																		
17:30	22:30																		

2019年  
6月



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

**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。

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

★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