

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			10:30~10:50			10:30~10:50			10:30~10:50			10:30~10:50				
10:45~11:45	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 藤津	10:50~10:10 コアトレTRX 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 藤津	限定10名		10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	限定22名		10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中		10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中	10:30~11:30		10:30~11:30		
11:00	エアロ マジック	11:00~11:20 アクア体操 磯部	11:00~12:00 ムーブメント エクササイズ 安田	Sarry	11:00~11:30 初心者 水泳教室 磯部	11:00~12:00 インテグラル ヨガ 磯部	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津		11:00~11:30 アクア体操 磯部	11:00~12:00 フラダンス 田原	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:00~11:30 トライジャンプ 古賀/畑中		11:00~11:30 トライジャンプ 古賀/畑中	11:00~11:20 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中		11:00~11:30 限定8名	
11:30	山北	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部			11:15~11:45 ボディメイキング Sarry				11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部					11:40~12:10 バタフライ (初級) 磯部			11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部		
12:00	12:00~12:45				12:00~12:30 アクアヒート 藤津				12:00~12:30 平泳ぎ (初級) 磯部					11:45~12:15 クロール (初級) 磯部	11:45~12:30 ZUMBA 畑中	11:50~12:10 スロトレ 磯部	12:00~12:15 アクアストレッチ 磯部		
12:30	エンジョイ ステップ 山北	12:10~12:30 筋膜リリース 古賀	12:15~13:00 はじめての 四泳法 堤	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry		12:15~13:00 ボディコンバット 45 磯部	月替わり プログラム		12:15~12:45 はじめて エアロ 磯部			12:30~13:15 初心者 水泳教室 磯部		12:20~12:50 スイムトレーニング 磯部	12:45~13:30 EMI 畑中		12:30~12:45 アクアトレーニング 磯部		
13:00	13:00~13:45	13:00~13:20 フォームローラー 磯部	13:15~13:45 クロール 堤	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原		13:10~13:40 PowerWeight 磯部	月替わり プログラム		13:00~14:00 コアトレTRX Sarry	13:00~10		13:00~14:00 コアトレTRX Sarry		13:45~14:30 エアロ マニア Sarry	12:45~13:30 エアロマジック EMI				
13:30	ボディバランス 45 古賀				12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry			13:30~14:00 呼吸ヨガ 古里			13:30~14:00 バランスボール Sarry							
14:00	14:00~14:30 ボディメイキング 磯部		14:00~14:30 超初心者 水泳教室 堤	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原		14:00~14:20 フレックスクッション 藤津			13:30~14:15 背泳ぎ 堤			13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 磯部							
14:30						14:30~15:00 全身リリース Sarry			14:00~14:20 フレックスクッション 藤津										
15:00					15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原														
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

NEW **NEW** **NEW**

NEW **LESSON**
HIIT(ヒット)

高負荷の運動と低負荷の運動を交互に入れる
高強度のインターバルトレーニングです。
短時間で脂肪燃焼効果が期待できます!!

~週替わりお楽しみレッスン~
2日/16日 PowerWeight 担当:磯部
9日/23日 トライジャンプ 担当:畑中

★四泳法内容★
1週目:バタフライ
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

2020年
2月
若松
タイムスケジュール

月替わり
プログラム

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

日本マスターズ
水泳協会登録者
限定プログラム