

6/1 (月)より当面の間、平日11:00~22:00 土・日・祝11:00~18:00 【休館日 木曜】の営業とさせていただきます。

	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	
11																			
30	11:30~11:50 モーニングレッスン 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部	11:30~11:50 モーニングレッスン Sarry	11:30~11:50 アクアリフレッシュ 畑中	11:30~11:50 モーニングレッスン Sarry	11:30~11:50 アクア体操 畑中	11:30~11:50 モーニングレッスン 岩尾	11:30~11:50 アクアリフレッシュ 磯部	11:30~11:50 モーニングレッスン 岩尾	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部	11:30~11:50 モーニングレッスン 岩尾	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部	11:30~11:50 モーニングレッスン 磯部	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部	11:30~11:50 モーニングレッスン Sarry	11:30~11:50 モーニングレッスン Sarry	11:30~11:50 モーニングレッスン 磯部	11:30~11:50 モーニングレッスン Sarry	
12																			11:50~12:10 ウォーターシェイプ 磯部/青野
30																			
13					12:40~13:00 免トレ Sarry														12:40~13:00 筋トレ教室 畑中
30																			12:40~13:00 筋トレ教室 畑中
14		13:10~13:40 コアトレ Sarry																	
30																			
15																			
30	14:30~14:50 ボディコンディショニング 古賀																		
16																			
30																			

様々な効果に期待できるエクササイズを紹介！まずは軽めの運動習慣から始めていきましょう！

免疫力を高める簡単なストレッチやトレーニングを行っていきましょう！

水中で気持ちよくストレッチを行っていきましょう！心も体も開放的にリフレッシュしていきましょう！

お腹まわりが気になる方集まれっ！本気で引締めるトレーニングを集中に行っていきま

新型コロナウイルス感染予防対策期間のご利用についてご協力のお願い

- マスク着用 (飛沫の回避)
- 体温確認 (チェックシート記入 発熱 37.5℃以上NG)
- 手洗い・消毒 (衛生管理)
- 換気 (密閉の回避)
- 適切な間隔確保 (密接の回避)
- 大きな声の発声・会話 (密接・飛沫の回避)
- ハイタッチなど (接触の回避)
- スケジュール調整 (密集の回避)
- 定員制限 ※スタジオは10分前整理券配布 (密集の回避)

右記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

18																			
30																			
19																			
30	18:30~18:50 コアトレ 古賀																		
20																			
30	19:10~19:30 アクティブストレッチ 古賀																		
21																			
30	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 磯部																		
22																			
30	20:00~20:20 筋トレ教室 畑中																		
23																			
30	20:40~21:00 ボディコンディショニング 畑中																		
24																			
30	19:10~19:30 ファンクショナルトレーニング 畑中																		
25																			
30	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 青野																		
26																			
30	20:00~20:20 アクアリフレッシュ 畑中																		
27																			
30	20:40~21:00 免トレ 畑中																		
28																			
30	19:40~20:00 ストレッチ 畑中																		
29																			
30	20:10~20:30 アクアリフレッシュ 畑中																		
31																			
32																			

施設(ジム・プール・風呂)利用は 17:45まで

初心者オススメ・軽い運動

- 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。



住所/北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL / (093) 791-3370

2020年
6/1~
14まで



政府の動きにより急遽変更になる場合があります