

2025年



特別 レッスンスケジュール



11日(火・祝) - 建国記念の日 -			24日(月・祝) - 天皇誕生日・振替 -		
スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン		
11:00 磯部	2F 11:00~11:20 コアトレ		11:00~11:20 フォームローラー		
11:15~12:00 マイクロ ヨガ	磯部 11:40~12:00 TRXトレーニング		11:30~12:00 ピラティス30	ミニボールで インナーマッスル トレーニング	11:15~12:00 四泳法 (初中級)
12:00 大場	磯部		大野 12:15~13:00 リラックス ヨガ	2F	石原 12:10~12:40 ファイティング アクア
12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)					磯部
13:00 瀧		13:00~13:30 クロール 初級	大野	13:00~13:20 アクティブストレッチ	
13:15~14:00 ZUMBA		石原 13:40~14:10 バタフライ 初級	13:30~14:00 Power Weight 30	磯部	
14:00 瀧		石原	山本 14:15~15:00 HIP HOP		
14:15~15:00 HIP HOP				2F	
15:00 YASU	2F 15:10~15:30 筋トレ教室		佐々木	15:10~15:30 TRXトレーニング	
	田村 15:40~16:00 フォームローラー			山本	
16:00	遠部				
17:00					

10:00~19:00 (ジム・プール・風呂18:45まで)



◆体験プランのご案内◆

●5回体験(14日間) → **¥3,000** 税込!!

- ※申込日より14日間でお好きな5回を体験できます
- ※お一人様1回限り
- ※キャッシュバックはありません

●1日体験 2,200円 → **¥1,100** 税込!!

- ※LINEクーポンが必要になります。
- ※お一人様1回限り
- ※2回目以降2,200円税込

【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(休館日)

住所/北九州市若松区二島2丁目2-14

TEL / (093) 791-3370