

2025年 8月 お盆特別レッスンスケジュール

若松店・新宮店			くりえいと宗像店			
11日(月) 山の日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土) 通常営業	17日(日) 通常営業
19時まで	休み	休み	休み	休み	21時まで	19時まで

11日(月・祝) 山の日		
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 山本		
	2F	
	11:00~11:20 筋トレ教室	
11:15~12:00 シェイプエアロ (中級)	山本 11:30~11:50 フォームローラー	11:15~12:00 四泳法 (初中級)
12:00 山北 12:15~12:45 はじめてステップ	山本	石原 12:10~12:30 ウォーターシェイプ
山北		山本
13:00 13:00~13:45 バレトン	【バレエ&フィットネス】 ニューヨーク発祥のバレエとフィットネスやヨガの要素を取り入れたエクササイズです。体幹を鍛えながら、柔軟性を高めることが期待できるプログラムです！ 	
大野		
14:00 14:00~14:45 ヨガ		
大野		
15:00		
16:00		
17:00		

【営業時間】
10:00~19:00 (ジム・プール・風呂18:45まで)



◆体験プランのご案内◆

ジム、プール、スタジオ、お風呂、サウナ、体組成測定、カウンセリング付き！超お得だよ♪
※要予約

●1日体験 → **¥2,200**税込!

今なら **¥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

●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回まで ※キャッシュバックはございません。



【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