

2025年



特別

## レッスンスケジュール



| 15日(月・祝)敬老の日                      |                                                                                                                                                                                            |                            | 23日(火・祝)秋分の日                         |                           |                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| スタジオ1                             | ジム                                                                                                                                                                                         | プール                        | スタジオ1                                | ジム                        | プール                        |
| 10:30<br>10:30~10:50<br>モーニングレッスン |                                                                                                                                                                                            |                            | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン             |                           |                            |
| 11:00<br>北川                       | 2F<br>11:00~11:20<br>筋トレ教室                                                                                                                                                                 |                            | 磯部                                   | 2F<br>11:00~11:20<br>コアトレ |                            |
| 11:15~12:00<br>シェイプエアロ<br>(初中級)   | 北川                                                                                                                                                                                         |                            | 11:15~12:00<br>マイクロ<br>ヨガ            | 磯部                        |                            |
| 12:00<br>山北                       | 11:30~11:50<br>フォームローラー<br>山本                                                                                                                                                              |                            | 大場                                   | 11:40~12:00<br>TRXトレーニング  |                            |
| 12:15~12:45<br>はじめてステップ           |                                                                                                                                                                                            | 12:10~12:30<br>ウォーターシェイプ   | 12:15~13:00<br>オリジナル<br>エアロ<br>(初中級) | 磯部                        |                            |
| 13:00<br>山北                       |                                                                                                                                                                                            | 12:40~13:10<br>クロール<br>初中級 | 瀧                                    |                           | 13:00~13:30<br>クロール<br>初級  |
| 13:00~13:45<br>バレトン               | <b>【バレエ&amp;フィットネス】</b><br>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！<br> | 北川                         | 13:15~14:00<br>ZUMBA                 |                           | 石原                         |
| 14:00<br>大野                       |                                                                                                                                                                                            |                            | 瀧                                    |                           | 13:40~14:10<br>バタフライ<br>初級 |
| 14:00~14:45<br>ヨガ                 |                                                                                                                                                                                            |                            |                                      |                           | 石原                         |
| 15:00<br>大野                       |                                                                                                                                                                                            |                            |                                      |                           |                            |
| 16:00                             |                                                                                                                                                                                            |                            |                                      |                           |                            |
| 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

HP



最新情報