

10	月 MON	火 TUE	水 WED	金 FRI	土 SAT	日 SUN	10
30	スタジオ1 ジム プール	スタジオ1 ジム プール	スタジオ1 ジム プール	スタジオ1 ジム プール	スタジオ1 ジム プール	スタジオ1 ジム プール	30
11	10:30~10:50 モーニングレッスン 山本 11:00~11:20 筋トレ教室 山本 11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級) フォームローラー ^{2F} 山本	10:30~10:50 モーニングレッスン 山本 11:00~11:20 コアトレ ^{2F} 山本 11:15~12:00 ZUMBA ^{TICKET} 11:40~12:00 TRXトレーニング	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部 11:00~11:20 バランスボール ^{2F} 磯部 11:15~12:00 マイクロ ヨガ ^{TICKET} 11:40~12:00 アクアダンベル	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部 11:00~11:20 コアトレ ^{2F} 磯部 11:15~12:00 フラダンス	10:30~10:50 モーニングレッスン 北川 11:15~12:00 YOGA ^{TICKET} 11:40~12:10 ファイティング アクア ^{2F}	10:30~10:50 モーニングレッスン 山本 11:15~11:45 お楽しみ プログラム ^{2F} 11:40~12:00 ウォーターシェイプ ^{2F}	10:30~10:50 モーニングレッスン 山本 11:15~11:45 お楽しみ プログラム ^{2F} 12:00~12:45 お楽しみ プログラム ^{2F}
12	12:15~12:45 はじめてステップ 山北 12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本 12:40~13:25 四泳法 (初中級) ^{2F} 磯部 13:00~13:45 ボディバランス 45 ^{TICKET} LES MILLS 田口	12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級) ^{2F} 石原 12:45~13:30 クロール 初級 ^{TICKET} 12:30~12:50 リズム・ダンス トレーニング (初級) ^{2F} 山本 12:55~13:25 バタフライ 初級 ^{2F} YASU 13:15~14:00 ボディパンプ 3日、17日 ^{16名} 13:15~14:00 お楽しみ レッスン ^{LES MILLS}	12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級) ^{2F} 石原 12:45~13:30 クロール 初級 ^{TICKET} 12:30~12:50 リズム・ダンス トレーニング (初級) ^{2F} 山本 12:55~13:25 バタフライ 初級 ^{2F} YASU 13:15~13:45 PowerWeight 30 ^{16名} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木	12:10~12:30 ギアトレ ^{2F} 磯部 12:15~13:00 ボディステップ 45 ^{TICKET} LES MILLS 12:40~13:25 四泳法 (初中級) ^{2F} 佐々木 13:15~14:00 呼吸ヨガ ^{2F} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:10~14:30 ストレッチ ^{2F} 山本	12:10~12:30 ギアトレ ^{2F} 磯部 12:15~13:00 ボディコンバット 45 ^{TICKET} LES MILLS 12:40~13:25 四泳法 (初中級) ^{2F} 佐々木 13:15~14:00 呼吸ヨガ ^{2F} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:10~14:30 TRXサーキット ^{2F} 山本 16名	12:10~12:40 四泳法 初級 ^{2F} 北川 12:50~13:20 フィン &パドル ^{2F} 北川 13:00~13:45 HIP HOP ^{2F} 佐々木	12:10~12:40 四泳法 初級 ^{2F} 北川 12:50~13:20 フィン &パドル ^{2F} 北川 13:00~13:45 HIP HOP ^{2F} 佐々木
13	ヨガに太極拳、ピラティスの要素をプラスしたトレーニングを、心地いい音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性の向上、足腰の筋力UP、コアトレを行う事でしなやかで引き締まった身体に近づきます。 13:00~13:45 ボディバランス 45 ^{TICKET} LES MILLS	13:00~13:45 ボディパンプ 3日、17日 ^{16名} 13:15~14:00 お楽しみ レッスン ^{LES MILLS}	13:00~13:30 平泳ぎ 初級 ^{2F} 石原 13:15~13:45 PowerWeight 30 ^{16名} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木	13:00~13:30 平泳ぎ 初級 ^{2F} 石原 13:15~13:45 呼吸ヨガ ^{2F} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:10~14:30 TRXサーキット ^{2F} 山本 16名	13:00~13:30 平泳ぎ 初級 ^{2F} 石原 13:15~13:45 呼吸ヨガ ^{2F} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:10~14:30 TRXサーキット ^{2F} 山本 16名	13:00~13:45 呼吸ヨガ ^{2F} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:10~14:30 TRXサーキット ^{2F} 山本 16名	13:00~13:45 呼吸ヨガ ^{2F} 13:40~14:10 フィン &パドル ^{2F} 14:10~14:30 TRXサーキット ^{2F} 山本 16名
14	14:10~14:30 ストレッチ ^{2F} 山本	14:10~14:30 ストレッチ ^{2F} 山本	14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木	14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木	14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木	14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木	14:05~14:50 ボディコンバット 45 ^{LES MILLS} 佐々木

LES MILLS を体感しよう!

レスミルズ(Les Mills)とは、
ニュージーランド発祥の世界最大のグループフィットネスプログラムです。
最新音楽と一緒に、様々なジャンルのプログラムがあり、科学的根拠に基づいてワークアウトがプログラムされており、だれでも無理なく動けるようになっております！是非、一度体感してみてください♪

BODYCOMBAT

空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジー・ワークアウト！体脂肪を減らし全身の引き締めに効果的です！

BODYSTEP

アップビートでリズミカルな音楽に合わせてステップ運動を行なうワークアウト！特にお尻の引き締めに効果的です！

BODYBALANCE

ヨガに太極拳、ピラティスの要素をプラスしたトレーニングを、心地いい音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性の向上、足腰の筋力UP、コアトレを行う事でしなやかで引き締まった身体に近づきます。

BODYPUMP

バーベルを使って低負荷・高回数の反復運動を行い全身を引き締めていくワークアウト！初めての方でも効果的に楽しくトレーニングが可能です！

皆様の安心・安全な運動環境をつくる為、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



駐車場

1階と2階にも駐車スペースがございます(無料95台)。構内駐車ルールにご協力をお願いします



館内換気

24時間機械換気、窓からの自然換気で空気を循環・排気します



スタジオ整理券

対象レッスンに限り、使用物管理、混雑緩和、独占利用防止の為配布します

スタジオ1…60分前、ジム2F…10分前
(ジムカウンター前でレッスン開始前に配布)



器具ご使用後の清掃

ジム・スタジオ・更衣室に床モップ、タオル、消毒液を設置しております。清掃マナーアップにご協力をお願いします

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

内容・時間・担当者 変更プログラム

初心者 整理券対象 2F 実施
オススメ プログラム 1F 場所

【基本】4泳法内容(週目)

1:バタフライ 2:背泳ぎ 3:平泳ぎ 4/5:クロール

- 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ください。
- 対象クラスの整理券は、指定時間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時までのレッスン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(休館日)

住 所/北九州市若松区二島2丁目2-14

TEL / (093) 791-3370

ホームページ インスタグラム LINE

最新情報

QRコード

</