

# 2018年12月スケジュール

レッスン内容をご確認の上、ご自分の体調・体力・目的に合わせたレッスンをお選び下さい。

月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday	木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday			
スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00	10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN			
10:30~11:10 シンプルエアロ KAORI	10:30~11:00 スリムアップウォーキング 八木	10:30~11:30 健美操 稲井	10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋	10:30	10:30~11:30 太極拳 (入門~中級) 幸地	10:30~11:00 スリムウオーク30 八木	10:30~11:30 ピラティス 平木	10:30~11:30 骨盤体操ウォーキング 西原	10:30~11:15 マットサイエンス KAORI	10:30~11:00 アクアセラビー30 呉石	10:30~11:30 やさしいヨガ 赤金	10:30~10:45 スリムウオーク15 西原		
11:25~12:10 やさしいヨガ 岡本	11:15~11:45 初級スイム(背泳ぎ) 八木	11:15~11:45 初級スイム(背泳ぎ) 村嶋	11:15~11:45 初級スイム(背泳ぎ) 村嶋	11:30	11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 八木	11:15~11:45 初級スイム(バタフライ) 西原	11:15~11:45 初級スイム(バタフライ) 西原	11:15~11:45 はじめてスイム 目撃せ! 25m 呉石	11:30~12:15 コアコンディショニング45 八木	11:15~11:45 はじめてスイム 目撃せ! 25m 呉石	11:40~12:25 サーキットエアロ 高嶋	11:00~11:30 初級スイム(バタフライ) 西原		
12:25~13:10 ファンエアロ 中尾	12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 八木	12:00~12:30 スリムウオーク30 村嶋	12:00~12:30 スリムウオーク30 村嶋	12:00	11:45~12:30 シンプルSTEP (基礎) 鍋島	12:00~12:45 初中級スイム (1.2背/3.4クロ) 西原	11:45~12:30 ZUMBA KAORI	12:00~12:45 初中級スイム (1.2背/3.4クロ) 西原	12:25~13:05 初中級スイム (1.2クロ/3.4背) 奥本	12:25~13:25 ヨガ 岡本	12:35~13:20 ZUMBA 高嶋	11:45~12:30 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原		
13:30~14:15 RUM 岡	13:00~13:30 AQUAピクス30 藤田	12:45~13:45 ヨガ 山根	12:45~13:45 ヨガ 山根	12:30	12:40~13:25 メガダンス45 MBCPARTZ 中尾	12:15~13:00 中級スイム (1.2バタ/3.4平) 八木	12:45~13:45 シンプルエアロ & ストレッチ KAORI	12:45~13:45 シンプルエアロ & ストレッチ KAORI	13:35~14:20 筋膜リリース 森下	13:35~14:20 筋力リソース 岡本	13:30~14:00 シンプルエアロ30 高嶋	12:45~13:30 水中バレー45 STAFF		
14:30~15:15 ファットバーンエアロ 岡	13:45~14:45 上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田	14:00~14:45 オキシジェン45 西原	14:00~14:45 オキシジェン45 西原	13:30	13:40~14:40 フラダンス 山本	13:30~14:00 スリムウオーク30 村嶋	14:00~14:45 やさしいヨガ 岡本	14:00~14:45 やさしいヨガ 岡本	14:30~15:15 ファンエアロ KAORI	14:20~15:20 上級スイム (コーチにおまかせ) 奥本	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀	13:30~14:00 シンプルエアロ30 高嶋		
15:00 ファットバーンエアロ 岡	15:00~15:45 水中バレー45 STAFF	15:00~15:30 社交ダンス(初級) 上田	15:00~15:30 社交ダンス(初級) 上田	14:00	14:50~15:50 からだメンテナンス 岡本	15:00~15:30 初級スイム(クロール) 村嶋	15:00~16:00 ストレッチーズ 岡本	15:00~16:00 ストレッチーズ 岡本	15:30~16:15 RUM 岡	16:30~17:00 やさしいピラティス 松田	14:30	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
15:25~16:10 ボールエクササイズ 古賀	15:25~16:10 ボールエクササイズ 古賀	15:40~16:25 社交ダンス(中級) 上田	15:40~16:25 社交ダンス(中級) 上田	15:00	18:00~18:45 コアコンディショニング45 八木	15:00~15:30 初級スイム(クロール) 村嶋	18:00~18:45 コアコンディショニング45 八木	18:00~18:45 コアコンディショニング45 八木	16:30~17:00 やさしいピラティス 松田	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	15:30	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
19:00~20:00 ヨガ 山根	19:00~20:00 ヨガ 山根	19:00~19:45 美bodyメイキング 岡本	19:00~19:45 美bodyメイキング 岡本	16:00	19:00~19:45 ファットバーンエアロ 中尾	15:00~15:30 初級スイム(クロール) 村嶋	19:00~19:45 ファットバーンエアロ 中尾	19:00~19:45 ファットバーンエアロ 中尾	16:30~17:00 やさしいピラティス 松田	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	16:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
20:15~21:00 ファットバーンエアロ 高山	19:45~20:30 トレーニングスイム (ターン&スイム) 奥本	20:00~20:45 チャレンジエアロ 岡	20:00~20:45 チャレンジエアロ 岡	18:00	20:00~20:45 RUM 岡	20:00~20:45 初級スイム(クロール) 奥本	20:00~20:45 RUM 岡	20:15~20:45 ポテコンディショニング STAFF	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
21:00 エンジョイスイム (コーチにおまかせ) 奥本	20:45~21:45 エンジョイスイム (コーチにおまかせ) 奥本	21:00~21:45 中上級スイム (コーチにおまかせ) 西原	21:00~21:45 中上級スイム (コーチにおまかせ) 西原	18:30	21:00~21:45 ヨガ 森下	21:00~21:45 トレーニングスイム (1.2ショート/3.4ロング) 奥本	21:00~21:45 ヨガ 森下	21:00~22:00 HIPHOP AKHIDE	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	19:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
22:00	22:00	22:00	22:00	19:00	21:15~21:45 トレーニングスイム (1.2ショート/3.4ロング) 奥本	21:15~21:45 トレーニングスイム (1.2ショート/3.4ロング) 奥本	21:15~21:45 トレーニングスイム (1.2ショート/3.4ロング) 奥本	21:15~22:00 初中級スイム (1.2バタ/3.4平) 奥本	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	20:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
22:30	22:30	22:30	22:30	20:00	22:00	22:00	22:00	22:00	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	20:30	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
23:00	23:00	23:00	23:00	20:30	22:30	22:30	22:30	22:30	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	21:00	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀		
トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		年末年始 営業案内 12/29(土) 10:00~18:00 12/30(日) マンテナンスの為 12/31(月) 休館とさせていただきます。 1/1(火) 休館とさせていただきます。 1/2(水) 休館とさせていただきます。 1/3(木) 休館とさせていただきます。 1/4(金) 12:00~23:00 通常営業 1/5(土) 通常営業 12/24(月)、29(土)、 1/4(金)は、 特別レッスンとなります。 ※内容が決まり次第、 別紙にて掲示します。			トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。		トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂 シャワールームのご利用は22:45までとなります。	

## 休館日

### 年末年始 営業案内

12/29(土) 10:00~18:00  
12/30(日) マンテナンスの為  
12/31(月) 休館とさせていただきます。  
1/1(火) 休館とさせていただきます。  
1/2(水) 休館とさせていただきます。  
1/3(木) 休館とさせていただきます。  
1/4(金) 12:00~23:00 通常営業  
1/5(土) 通常営業  
12/24(月)、29(土)、  
1/4(金)は、  
特別レッスンとなります。  
※内容が決まり次第、  
別紙にて掲示します。

※レンタルは当日の先着順です。  
S→2名、M→6名、L→2名

当日の先着順となります。

トレーニングルーム・プール・サウナ・お風呂  
シャワールームのご利用は19:45までとなります。

※1. レッスン受講の際は、内容(裏面)を  
ご確認の上、ご自分の体調・体力に合わ  
せたレッスンをお選び下さい。  
※2. 場合により、代行・変更・休講となる  
こともございますので、予めご了承ください。



HPへのアクセスはコチラ! ↓



〒802-0076 北九州市小倉北区中島1丁目19-13  
TEL 093-521-7080