

# 2019年1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。

時間	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 OPEN			10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	
10:30	10:30~11:10 シンプルエアロ KAORI	10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 西原	10:30~11:30 健美操 稲井	10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋		10:30~11:30 太極拳 (入門~中級) 幸地	10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 八木	10:30~11:30 ピラティス 平木	10:30~11:30 スリムアップウォーキング 八木	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 スリムウォーク15 西原
11:00													11:00~11:30 初級スイム(背泳ぎ) 西原
11:30	11:25~12:10 やさしいヨガ 岡本	11:15~11:45 初級スイム(平泳ぎ) 西原		11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋			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) 八木		11:15~11:45 はじめてスイム 目撃せ! 25m 呉石		11:00~11:30 初級スイム(背泳ぎ) 西原
12:00		12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原		11:45~12:30 メガダンス45 村嶋		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クロ/3.4平) 八木		12:25~13:25 やさしいヨガ 岡本		11:40~12:25 コアコンディショニング 八木
12:30	12:25~13:10 ファンエアロ 中尾			12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋			12:15~13:00 中級スイム (1.2背/3.4クロ) 八木						11:45~12:30 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原
13:00		13:00~13:30 AQUAピクス30 藤田		12:45~13:45 ヨガ 山根		12:40~13:25 ファットバーンエアロ 中尾		12:45~13:45 シンプルエアロ & ストレッチ KAORI			12:30~13:15 初中級スイム (1.2平/3.4バタ) 奥本		12:35~13:20 ZUMBA 高嶋
13:30	13:30~14:15 RWA 岡	13:45~14:45 上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田		13:30~14:00 スリムアップウォーキング 西原					13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口				12:45~13:30 水中バレー45 STAFF
14:00				14:00~14:45 コアコンディショニング45 八木			13:40~14:40 フラダンス 山本		14:00~15:00 やさしいヨガ 岡本		13:30~14:15 個人メドレーへの道 奥本		13:30~14:00 シンプルエアロ30 高嶋
14:30	14:30~15:15 ファットバーンエアロ 岡			14:15~14:45 初級スイム(平泳ぎ) 西原			14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋						14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀
15:00	15:00~15:45 水中バレー45 STAFF			15:00~15:30 社交ダンス(初級) 上田			14:50~15:50 からだメンテナンス 岡本		14:30~15:20 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口		14:35~15:35 RWA 岡		
15:30	15:25~16:10 ポールエクササイズ 古賀			15:00~15:45 初中級スイム (1.2バタ/3.4背) 西原					15:15~16:00 ストレッチーズ 岡本				
16:00				15:40~16:25 社交ダンス(中級) 上田									
18:00													
18:30				18:20~18:50 ストレッチーズ 岡本									
19:00													
19:30	19:15~20:15 ヨガ 山根			19:00~19:45 美bodyメイキング 岡本									
20:00		19:45~20:30 トレーニングスイム (スイム&ターン) 奥本		19:15~19:45 スリムアップウォーキング STAFF									
20:30				20:00~20:30 リズムマスター 岡									
21:00	20:30~21:15 ファットバーンエアロ 高山			20:00~20:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 八木									
21:30		20:45~21:30 トレーニングスイム (ショート4種目) 奥本		20:45~21:30 ファンエアロ 岡									
22:00				21:00~21:45 中級スイム (1.2平/3.4バタ) 八木									
22:30													
23:00	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20:45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19:45までとなります。	

※レンタルは当日の先着順です。  
S→2名、M→6名、L→2名

※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。

1/4(金)、1/14(月)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