

2019年3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 OPEN		10:00	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	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	11:15~11:45 初級スイム(平泳ぎ) 西原	11:25~12:10 やさしいヨガ 岡本	11:45~12:30 シンプルエアロ45 鍋島	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋	11:30	11:45~12:30 シンプルSTEP45 鍋島	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	11:45~12:30 ZUMBA KAORI	11:25~12:10 ファンエアロ KAORI	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	11:40~12:25 コアコンディショニング 八木
12:00	12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原	12:25~13:10 ファンエアロ 中尾	12:45~13:45 ヨガ 山根	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋	12:30	12:15~13:00 中級スイム (1.2背/3.4クロ) 八木	12:00~12:45 初中級スイム (1.2クロ/3.4平) 八木	12:45~13:45 シンプルエアロ & ストレッチ KAORI	12:25~13:25 やさしいヨガ 岡本	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	12:45~13:30 水中バレー45 STAFF	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	13:25~14:10 RWA 岡	14:00~14:45 コアコンディショニング45 八木	13:30~14:00 スリムアップウォーキング 北口	13:30	13:40~14:40 フラダンス 山本	13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	14:00~15:00 やさしいヨガ 岡本	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	13:35~14:20 筋膜リリース 森下	13:30~14:15 個人モデルへの道 奥本	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
14:00	14:25~15:10 ファットバーンエアロ 岡	14:30	14:15~14:45 初級スイム(平泳ぎ) 北口	14:50~15:50 からだメンテナンス 岡本	14:30	14:50~15:30 初級スイム(クロール) 村嶋	14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	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	14:30~15:15 水中バレー45 STAFF	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀	14:15~15:15 背骨コンディショニング 古賀
15:00	15:25~16:10 ポールエクササイズ 古賀	15:00~15:45 水中バレー45 STAFF	15:00~15:30 社交ダンス(初級) 上田	15:00~15:45 初中級スイム (1.2バタ/3.4背) 北口	15:00	15:00~15:30 初級スイム(クロール) 村嶋	15:00~15:30 初級スイム(クロール) 村嶋	15:15~16:00 ストレッチーズ 岡本	16:15~17:00 やさしいピラティス 松田	16:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	16:15~17:00 やさしいピラティス 松田	16:00	16:00
16:00	18:00	18:20~18:50 ストレッチーズ 岡本	18:00	18:00~18:45 コアコンディショニング45 八木	18:00	18:15~19:00 ヨガ棒 平木	18:15~19:00 ヨガ棒 平木	18:15~19:00 ヨガ棒 平木	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	19:00~20:00 ヨガ 山根	19:00~19:45 美bodyメイキング 岡本	19:00	19:00~19:45 ファットバーンエアロ 中尾	19:00	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	19:10~20:00 ピラティス 平木	18:00~19:00 骨盤ヨガ 赤金	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:45~20:30 トレーニングスイム (スイム&ターン) 奥本	20:00~20:30 リズムマスター 岡	19:15~19:45 スリムアップウォーキング STAFF	19:30	20:00~20:45 RWA 岡	20:00~20:45 RWA 岡	20:00~20:45 RWA 岡	20:15~20:45 オキジキ30 西原	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:15~21:00 ファットバーンエアロ 高山	20:45~21:30 トレーニングスイム (ショート4種目) 奥本	20:00~20:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 八木	20:00	20:30~21:00 初級スイム(バタフライ) 奥本	20:30~21:00 初級スイム(バタフライ) 奥本	20:30~21:00 初級スイム(バタフライ) 奥本	20:15~21:00 トレーニングスイム (スタート&タイム) 奥本	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:15~22:00 FIGHT DO 北口	21:00~21:45 ファンエアロ 岡	21:00~21:45 中級スイム (1.2平/3.4バタ) 八木	21:00	21:00~21:50 ヨガ 森下	21:00~21:50 ヨガ 森下	21:00~21:50 ヨガ 森下	21:00~22:00 HIPHOP AKHIDE	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:00	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	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。		3/21(木)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。	

のレッスンは歩行専用プールで行います。 NEW は新しく加わったレッスン内容です。😊 は初めての方でもご参加いただけます。🧑‍🦽 はBody系プログラムです(※詳細は裏面記載)

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・休講となる場合がございますので、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