

2020年9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 OPEN		10:00 OPEN			10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN			
10:30~11:10 シンプルエアロ40 KAORI		10:30~11:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋	<p>-人数制限について- 「密」を避ける為、下記人数をお守り頂くよう、お願い致します。</p> <p><スタジオ> 18名まで(全レッスン)</p> <p><プール> AQUAピクス 12名まで スイムレッスン 14名まで 歩行レッスン 20名まで 水中パレー → 12名まで</p> <p>【受付開始】 → レッスン開始 30分前~</p> <p>【入場】 スタジオ...おながい前 プール...開始10分前</p> <p>休館日</p> <p><定員制> ユーバウンド UBOUND ↓定員人数 18名 開始30分前より、整理券を配布致します。</p>	10:30~11:30 太極拳60 (入門~中級) 幸地		10:30~11:30 ピラティス60 平木	10:30~11:00 スリムウォーク30 西原	10:30~11:10 シンプルSTEP40 KAORI	10:30~11:30 やさしいヨガ60 赤金	10:30~10:50 スリムウォーク20 STAFF			
11:25~12:10 やさしいヨガ45 岡本		11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋	11:45~12:30 ファットバーンエアロ45 (初中級) 鍋島		11:45~12:30 シンプルSTEP45 (応用) 鍋島	11:45~12:45 ズンバ60 KAORI	11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原	11:25~12:10 ファンエアロ45 (中級) KAORI	11:30~12:15 初級スイム(4種目) 1.バタ/2.背/3.平/4.クロ 奥本	11:25~12:30 やさしいヨガ60 岡本	11:45~12:30 リトモス45 OKA	11:00~11:30 はじめてスイム 北口		
12:25~13:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 中尾	13:00~13:30 AQUAピクス30 藤田	12:45~13:30 メガダンス 田口	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋		12:45~13:30 メガダンス 中尾	13:00~13:45 メガダンス 中尾	12:15~12:45 水中パレー30 STAFF	12:25~13:25 やさしいヨガ60 岡本	12:30~13:15 中級スイム(4種目) 1.バタ/2.背/3.平/4.クロ 奥本	12:25~13:25 やさしいヨガ60 岡本	12:45~13:15 ラディカルパワー30 POWER 西原/北口	12:45~13:15 ラディカルパワー30 POWER 西原/北口	13:30~14:00 ファイトウ30 北口	
13:25~13:55 青竹ピクス30 中尾	13:45~14:45 上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田	13:45~14:45 ヨガ60 山根	14:00~14:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 藤田		13:45~14:45 フラダンス60 山本	13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	12:50~13:20 パーソナルスイム 実施枠	13:40~14:25 筋膜リリース45 森下	13:00~13:45 ファットバーンエアロ45 (初中級) 岡田	13:40~14:25 筋膜リリース45 森下	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	13:30~14:00 ファイトウ30 北口	14:15~15:15 背骨コンディショニング60 古賀	
14:10~14:55 オキシジェノ45 OXIGENO 西原		15:00~16:00 社交ダンス60 上田	15:00~15:50 中上級スイム (コーチにおまかせ) 藤田		14:00~14:45 ウェープリングヨガ45 岡本	14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	13:30~14:15 パーソナルスイム 実施枠	14:15~15:00 個人メドレーへの道 奥本	14:00~14:45 ウェープリングヨガ45 岡本	14:15~15:00 個人メドレーへの道 奥本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	13:30~14:00 ファイトウ30 北口	14:15~15:15 背骨コンディショニング60 古賀	
15:25~16:10 ボールエクササイズ45 古賀		18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本		15:00~16:00 からだメンテナンス60 岡本	15:00~16:00 からだメンテナンス60 岡本	14:00~14:45 ウェープリングヨガ45 岡本	15:30~16:30 パーソナルスイム 実施枠	15:00~16:00 初級スイム(平泳ぎ) 村嶋	15:00~16:00 初級スイム(平泳ぎ) 村嶋	18:00~19:00 陰ヨガ60 赤金	15:30~16:30 パーソナルスイム 実施枠	15:00~15:30 背骨コンディショニング60 古賀	
19:00~20:00 ヨガ60 山根	20:00~20:45 初中級スイム (1.2背/3.4平) 奥本	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本	19:00~19:20 スリムウォーク20 STAFF		19:00~20:00 ファンエアロ60 (中級) 中尾	19:00~20:00 ファンエアロ60 (中級) 中尾	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	18:00~19:00 陰ヨガ60 赤金	19:15~19:45 ラディカルパワー POWER 西原/北口	18:00~19:00 陰ヨガ60 赤金	19:15~19:45 ラディカルパワー POWER 西原/北口	19:00~19:30 ヨガ60 山根	19:00~19:30 ヨガ60 山根	
20:15~21:00 ユーバウンド45 UBOUND 曲淵	21:00~21:45 トレーニングスイム (4種目) 奥本	20:00~20:45 リトモス45 OKA	20:00~20:45 リトモス45 OKA		20:15~21:05 ヨガ50 森下	20:15~21:05 ヨガ50 森下	15:00~15:30 初級スイム(平泳ぎ) 村嶋	19:00~19:30 ユーバウンド45 UBOUND 北口	20:00~20:45 ユーバウンド45 UBOUND 北口	19:00~19:30 ユーバウンド45 UBOUND 北口	19:15~19:45 ラディカルパワー POWER 西原/北口	20:00~20:45 リトモス45 OKA	20:00~20:45 リトモス45 OKA	
21:00~21:45 トレーニングスイム (4種目) 奥本		21:00~21:45 ファイトウ45 FIGHTDOO 北口	21:00~21:45 ファイトウ45 FIGHTDOO 北口		20:45~21:30 トレーニングスイム (スタート&スイム) 奥本	20:45~21:30 トレーニングスイム (スタート&スイム) 奥本	19:00~19:30 ユーバウンド45 UBOUND 北口	20:00~20:45 ユーバウンド45 UBOUND 北口	20:00~20:45 ユーバウンド45 UBOUND 北口	20:00~20:45 ユーバウンド45 UBOUND 北口	20:00~20:45 ユーバウンド45 UBOUND 北口	20:00~20:45 リトモス45 OKA	20:00~20:45 リトモス45 OKA	
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。		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。	

★レンタルは
※当日の先着順です。
サイズは枚数により異なります

このマークがある
レッスンは、レッスン中も
マスクを必ず着用ください。

スイム個人利用者様へ
この度、パーソナルスイム(有料)の増枠に伴い、利用レーンの制限をかせさせて頂く場合がございます。申し訳ございません。詳しくはスタッフまでお声掛け下さい。スタッフ一同

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。



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

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)