

2020年11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		<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> 23名まで(全レッスン)</p> <p><プール> AQUAビクス 15名まで</p> <p>スイムレッスン 16名まで</p> <p>歩行レッスン 25名まで</p> <p>水中バレー → 16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>	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40 KAORI	10:30~11:00 スリムウォーク30 西原	10:30~11:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAビクス30 村嶋		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	10:30~11:10 シンプルSTEP40 KAORI	10:30~11:00 スリムアップウォーキング30 八木	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	11:00~11:30 はじめてスイム 北口	11:00		
11:00															
11:30	11:25~12:10 やさしいヨガ45 岡本	11:15~11:45 初級スイム(バタフライ) 西原	11:45~12:30 シンプルエアロ45 磯部	11:15~11:45 初級スイム(1.2背/3.4平) 村嶋		11:45~12:30 シンプルSTEP45 中尾	11:45~12:45 ズンバ60 KAORI	11:25~12:10 ファンエアロ45 (中級) KAORI	11:30~12:15 初級スイム 1.バタ/2.背/3.平/4.クロ 北口	11:45~12:30 リトモス45 OKA	12:00~12:45 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 西原	12:30~13:15 中級スイム 1.バタ/2.背/3.平/4.クロ 奥本	12:00		
12:00															
12:30	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ビクス30 藤田	12:45~13:30 MEGADANZ 田口	13:00~13:45 パーソナルスイム 実施枠		12:45~13:30 リトモス45 OKA	13:00~13:45 HIPHOP45 AKIHIDE	12:25~13:25 やさしいヨガ60 岡本	12:50~13:20 パーソナルスイム 実施枠	13:40~14:25 ピラティス45 森下	13:30~14:00 フライング30 北口	13:45~14:15 水中バレー30 STAFF	12:30		
13:00															
13:30	13:25~14:10 シンプルSTEP45 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		13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	13:45~14:45 フラダンス60 山本	13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	14:00~14:45 ウェープリングヨガ45 岡本	14:40~15:10 ハイパーC90 HYPER C 八木	14:15~15:15 個人メドレーへの道 奥本	14:15~15:15 背骨コンディショニング60 古賀	13:30		
14:00															
14:30	14:25~15:10 コアコンディショニング45 八木		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		14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋	14:15~14:45 からだメンテナンス60 岡本	14:30~15:30 上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:30~15:30 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。	15:45~17:15 パーソナルスイム 実施枠(有料)	14:15~15:15 背骨コンディショニング60 古賀	14:30			
15:00															
15:30	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 初級スイム(1.2バタ/3.4クロ) 村嶋	15:00~16:00 からだメンテナンス60 岡本	15:00~15:30 初級スイム(1.2バタ/3.4クロ) 村嶋							
16:00															
18:00															
18:30															
19:00	19:00~20:00 ヨガ60 山根		19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本		18:00	18:15~19:00 ルーシーダットン45 大場	18:45~19:15 ライカルパワー POWER 北口	18:00~19:00 陰ヨガ60 赤金	19:15~19:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	19:00				
19:30															
20:00	20:15~21:00 ユーバウンド45 UBOUND 曲淵	20:00~20:45 初中級スイム (1.2背/3.4平) 奥本	20:00~20:45 リトモス45 OKA	20:00~20:45 リトモス45 OKA		19:30	19:15~20:15 ファンエアロ60 (中級) 中尾	19:30~20:00 ハイパーC90 HYPER C 八木	19:15~19:45 ユーバウンド30 UBOUND 北口	20:15~21:00 リズムHIPHOP45 OKA	19:30				
20:30															
21:00															
21:30	21:00~21:45 中級スイム (バタフライ) 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	21:00~21:45 ファイトウ45 FIGHTDOO 北口		20:00	20:30~21:15 ヨガ 50 森下	20:30~21:15 ヨガ 50 森下	20:15~21:00 リズムHIPHOP45 OKA	21:15~22:00 ファットバーンエアロ45 (初中級) KAORI	21:00				
22:00															
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。				休館日		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)



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

HPへのアクセスはコチラ！

※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。