

2021年10月レッスンスケジュール

さて10月となり、食べ物が美味しい秋の季節となりました。
 食べた罪悪感をなくす、好きな時に食べれるよう、是非レッスンにご参加下さい！



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		-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。 <スタジオ> 22名まで(全レッスン) <プール> AQUAピクス 18名まで スイムレッスン 20名まで 歩行レッスン 25名まで 水中パレー 16名まで ※引き続き試合中は、ローテーション制を取らせて頂きます。(試合中は12名まで) 【受付開始】→ レッスン開始30分前～ ※各自で記入下さい。 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 休館日 </div>	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 磯部	10:30~11:00 初級スイム(バタフライ) 田中	10:30~11:30 健美操60 稲井	10:30~11:00 AQUAピクス30 村嶋		10:30~11:30 太極拳60(入門~中級) 幸地	10:30~11:00 キッズウォーク30 STAFF	10:30~11:30 ピラティス60 平木	10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 北口	10:30~11:10 ZUMBA SACHIKO	10:45~11:15 初級スイム(クロール) 西原	10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根	10:30~10:50 ホットウォーク20 STAFF		
11:00															
11:30	11:25~12:10 やさしいヨガ45 岡本	11:15~12:00 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 田中	11:45~12:30 ファットバーンエアロ45(初中級) 磯部	11:15~11:45 初級スイム(平泳ぎ) 村嶋				11:45~12:30 コアコンディショニング45 八木	11:45~12:45 ZUMBA AKIHIDE	11:15~12:00 初中級スイム(背泳ぎ) 北口	11:25~12:10 シンプルエアロ45 OKA	11:30~12:15 初中級スイム(1.2平/3.4バタ) 西原	11:00~11:30 はじめてスイム 八木		
12:00															
12:30	12:25~13:10 ファットバーンエアロ45(初中級) 田中	12:15~13:00 中級スイム(コーチにおまかせ) 西原	12:45~13:30 メガダンズ 田口	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋				12:45~13:30 RMA リトモス45 OKA	12:50~13:20 パーソナルスイム 実施枠(有料)	12:15~12:45 水中パレー30 STAFF	12:25~13:25 やさしいヨガ60(肩こり・膝痛改善) 岡本	12:30~13:15 中級スイム(1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	11:45~12:30 RMA リトモス45 OKA	11:45~12:30 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 八木	
13:00															
13:30	13:25~14:10 シンプルSTEP45 中尾	13:30~14:00 ホットウォーク30 STAFF	13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:50~14:20 初級スイム(1.2平/3.4バタ) 田口				13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋	13:00~13:45 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	13:40~14:25 ピラティス45 森下	13:30~14:15 個人メドレーへの道 奥本	12:45~13:15 ラディカルパワー30 西原	13:00~13:45 水中パレー45 STAFF	
14:00															
14:30	14:25~15:10 メガダンズ 中尾	14:15~15:00 水中パレー45 STAFF	15:00~16:00 社交ダンス60 上田	14:30~15:30 上級スイム(コーチにおまかせ) 田口				14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:00~15:00 ウェーブリングヨガ60 岡本	14:30~15:30 中上級スイム(コーチにおまかせ) 田口	14:40~15:10 HYPER C 八木		13:30~14:15 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	14:25~15:25 背骨コンディショニング60 古賀	
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00	18:00~18:45 ルーシーダットン & ストレッチ45 大場		18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本	18:15~18:35 キッズウォーク20 STAFF				18:45~19:15 ラディカルパワー30 北口	18:15~19:00 ピラティス45 柿本	18:00~19:00 リラックスヨガ60 CHIKAKO	18:00~19:00 リラックスヨガ60 CHIKAKO				
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	18:45~19:30 水中パレー45 STAFF				19:30~20:00 UBOUND 北口	19:15~20:15 ファンエアロ60(中級) 中尾	19:15~19:45 ファイトウ30 北口	19:15~19:45 ファイトウ30 北口				
19:30															
20:00	20:15~21:00 ユーバウンド45 曲渕	20:00~20:45 初中級スイム(1.2バタ/3.4クロ) 奥本	20:00~20:45 RMA リトモス45 OKA					20:00~20:30 初級スイム(背泳ぎ) 奥本	20:30~21:00 HYPER C 八木	20:15~21:15 上級スイム(コーチにおまかせ) 林					
20:30															
21:00	21:00~21:45 中級スイム(平泳ぎ) 奥本		21:00~21:30 FIGHT DOO 政田					20:45~21:30 トレーニングスイム 奥本							
21:30															
22:00															
22:30															
23:00	トレーニングルーム・プール・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・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・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・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。
 サイズは枚数により異なります。
 持参OK!

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。

※密となる時間の回避を目的に、このようなスケジュールを組みさせて頂きました。
 ※引き続き、全時間帯での感染予防対策の徹底をお願い致します。

※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。



〒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)