

2024年5月レッスンスケジュール

5月になりました！ONとOFFの切り替えを大事に、健康的に過ごしましょう！（GWも楽しみましょう♪）

月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday			
カラダを使い週初めに「弾み」を！		月曜に用事があってもまだ間に合う！		休館日		休館日、食べ過ぎたなら十條に		十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！		土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？		休日の過ごし方に「十條」のアクセントを			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		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 10:00 OPEN		<p>休館日</p> <p>レッスン受講人数の定員について</p> <p>↓↓↓</p> <p>収容人数や指導上の上限による観点から、受講人数に定員を設けています。ご理解ご協力をお願いいたします。</p> <p>スタジオ</p> <p>【定員数】 全レッスン 28名</p> <p>【受付】 レッスン開始30分前</p> <p>※受付表記入 (代筆不可)</p> <p>【コーン配布】 前レッスン開始時から</p> <p>※一部例外あり (マークについて参照)</p> <p>【入場開始】 レッスン開始10分前</p> <p>※密回避やその他の状況により、入場を早める場合があります。協力下さい。</p> <p>プール</p> <p>【定員数】 全レッスン なし</p> <p>※個人利用者様へは、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願い致します。</p>		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN		10:00 10:00 OPEN	
10:30 10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI		10:30 10:30~11:30 健美操60 稲井				10:30 10:30~11:00 AQUAビクス30 村嶋		10:30 10:30~11:30 太極拳扇60 幸地		10:30 10:30~11:00 骨盤体操ウォーキング 北口		10:30 10:30~11:15 シンプルエアロ45 sarry		10:30 10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根	
11:30 11:30~12:15 やさしいヨガ45 岡本		11:15 11:15~12:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田中				11:30 11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋		11:30 タオル持参! 11:30 11:15~12:00 初級スイム(1.2背/3.4バタ) 北口		11:30 11:15~12:00 初級スイム(バタフライ) 八木		11:30 11:30~12:00 POWER 北口		11:30 11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口	
12:30 12:30~13:15 メガダンス45 中尾		12:15 12:15~13:00 初中級スイム(背泳ぎ) 田中				12:00 11:45~12:30 HIPHOP45(シニア) KAKO		12:00 12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋		12:00 11:45~12:30 背骨コンディショニング45 松田		12:00 11:45~12:30 ズンバ45 AKIHIDE		12:00 11:35~12:25 フラダンス50 Mälie	
13:30 13:25~14:10 ファットバーンエアロ45(初中級) 田中		13:15 13:15~14:00 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 豊田				13:00 12:45~13:30 メガダンス45 田口		13:00 12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋		13:00 12:15~13:00 水中バレー45 STAFF		13:00 12:15~13:00 初中級スイム(1.2平/3.4クロ) 八木		13:00 12:00~12:45 リトモス45 山崎	
14:30 14:25~14:55 ショートレッスン 松田		14:15 14:15~15:15 上・中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田				14:00 13:45~14:45 ヨガ60 山根		14:00 13:00~13:45 水中バレー45 STAFF		14:00 13:45~14:45 フラダンス60 山本		14:00 13:45~14:45 からだメンテナンス60 岡本		14:00 13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	
15:30 5/3(金) 憲法記念日 5/4(土) みどりの日 5/5(日) こどもの日 5/6(月) 振替休日		15:00 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤				15:30 15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤		15:30 13:30~14:00 スリムウォーク30 村嶋		15:30 13:30~14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口		15:30 13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下		15:30 13:30~14:15 初中級スイム(1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	
18:00 別紙、祝日スケジュールにてご案内させていただきます。		18:00 18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本				18:00 18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本		18:00 14:15~14:45 AQUAビクス30 村嶋		18:00 14:30~15:30 中上級スイム(コーチにおまかせ) 田口		18:00 14:45~15:45 スイムファクトリー(平泳ぎ) 奥本		18:00 12:35~13:20 ズンバ45 Maho	
18:30 18:10~18:55 ピラティス45 柿本		19:00 19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本				19:00 19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本		18:30 18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記		18:30 17:45~18:15 スリムウォーク30 村嶋		18:30 14:50~15:45 ダイエツトや筋力UPIにカ シンプルエアロ45 KAORI		18:30 13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	
19:30 19:10~19:55 ファンエアロ45(中級) 中尾		20:00 20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO				20:00 20:00~20:45 ズンバ45 MAYUKO		19:30 19:30~20:00 FIGHT DOO 政田		19:30 18:30~19:00 AQUAビクス30 村嶋		19:30 19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根		19:30 13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	
20:30 20:15~20:45 ファイドウ30 北口		21:00 21:00~21:15 初級スイム(平泳ぎ) 奥本				21:00 21:00~21:15 初級スイム(平泳ぎ) 奥本		20:00 20:15~21:15 ヨガ60 森下		20:00 19:10~20:00 水中バレー45 セルフ		20:00 19:10~20:00 水中バレー45 セルフ		20:00 13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	
21:00 21:00~21:15 初級スイム(平泳ぎ) 奥本		21:30 21:15~22:00 中級スイム(バタフライ) 奥本				21:30 21:15~22:00 中級スイム(バタフライ) 奥本		21:00 21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本		21:00 20:15~20:45 ユーバウンズ30 北口		21:00 20:15~21:15 上級スイム 林		21:00 13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	
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 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。		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。				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。		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。		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。		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。		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。	

スタジオ

【定員数】 全レッスン 28名

【受付】 レッスン開始30分前

※受付表記入 (代筆不可)

【コーン配布】 前レッスン開始時から

※一部例外あり (マークについて参照)

【入場開始】 レッスン開始10分前

※密回避やその他の状況により、入場を早める場合があります。協力下さい。

プール

【定員数】 全レッスン なし

※個人利用者様へは、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願い致します。

詳しくはスタッフまで！

マークについて

飛び込み台側使用(3・4コース)
※未表記は1・2コースを使用させていただきます。

営業開始時よりコーン配布
※未表記は前レッスン開始時よりコーン配布致します。

シューズの持参をお願い致します。

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。

◆パーソナルスイム情報
(プライベートレッスン/有料)

火曜日(田口IR) <実施枠> 14:00~14:30
または14:00~14:45

土曜日(奥本IR) <実施枠> 16:00~16:30
または16:00~16:45

↑パーソナルスイム情報は
こちらからcheck!!!

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。

※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 093-551-9494