

2024年7月レッスンスケジュール

今年も暑い夏がやってきました!! 涼しい環境で快適にトレーニングしましょう!!(水分補給も忘れずに)

月 Monday カラダを使い週初めに「弾み」を!		火 Tuesday 月曜に用事があってもまだ間に合う!		水 Wednesday		木 Thursday 休館日、食べ過ぎたなら十條に		金 Friday 十條に来て週末の罪悪感を「0」へ!		土 Saturday 土曜はケア多め! どれでリフレッシュ?		日 Sunday 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															
10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI	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	休館日 レッスン受講人数の定員について ↓↓↓ 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。 スタジオ 【定員数】 全レッスン 34名 【受付】 レッスン開始30分前 ※受付表記 (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 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。		10:30~11:30 太極拳扇60 幸地	10:30~11:00 スリムウォーク30 北口	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 八木	10:30~11:15 シンプルエアロ45 sarry	10:30~10:50 ホットウォーク20 STAFF	10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根	10:30~11:00 はじめてスイム 北口		
11:30~12:15 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 HIPHOP45(シニア) KAKO	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 村嶋			11:30 タオル持参!	11:15~12:00 初中級スイム(1.2平/3.4バタ) 北口	11:45~12:30 背骨コンディショニング45 松田	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	11:45~12:30 ZUMBA スンバ45 AKIHIDE	11:15~12:00 初級スイム(背泳ぎ) 八木	11:30~12:00 POWER 北口	11:00~11:45 水中バレー45 STAFF	11:35~12:25 フラダンス50 Mälie	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口
12:30~13:15 メガダンス45 MEGADANZ 中尾	12:15~13:00 初中級スイム(平泳ぎ) 田中	12:45~13:30 メガダンス45 MEGADANZ 田口	12:00~12:30 スリムウォーク30 村嶋			12:30 松田	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	12:45~13:30 ZUMBA スンバ45 KAORI	12:45~13:30 シンプルSTEP45 河野	12:45~13:30 シンプルSTEP45 河野	12:15~13:00 初中級スイム(1.2クロ/3.4平) 八木	12:15~13:15 美bodyメイキング60(easy) 岡本	12:15~13:15 水中バレー45 STAFF	12:35~13:20 ZUMBA スンバ45 Maho	12:00~12:45 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 北口
13:25~14:10 ファットバーンエアロ45(初中級) 田中	13:15~14:00 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 豊田 ↑平泳ぎします♪	13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:00~13:45 水中バレー45 STAFF			13:30 松田	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	13:45~14:45 からだメンテナンス60 岡本	13:45~14:45 からだメンテナンス60 岡本	13:30~14:15 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 田口	13:30~14:30 リラックスヨガ60 森下	13:30~14:15 初中級スイム(1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45(初中級) 奥永	12:30 リトモス45 山崎
14:25~14:55 ショートレッスン 松田	14:15~15:15 上・中上級スイム(コーチにおまかせ) 豊田	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤	15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤			14:00 山本	14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	15:00 山本	14:30~15:30 中上級スイム(コーチにおまかせ) 田口	14:30~15:30 中上級スイム(コーチにおまかせ) 田口	14:45~15:45 スイムファクトリー(平泳ぎ) 奥本	14:45~15:45 スイムファクトリー(平泳ぎ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー(平泳ぎ) 奥本	14:30~15:30 スイムファクトリー(平泳ぎ) 奥本	13:50 リトモス45 山崎
7/15(月祝)海の日 別紙祝日スケジュールにてご案内させていただきます。															
18:10~18:55 ピラティス45 柿本	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	18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本			18:00 山本	18:30~19:20 やさしいヨガ50 有彩 or ピラティス50 有彩	18:30 山本	17:45~18:15 スリムウォーク30 村嶋	18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 ダイエットや筋力UPIにか はじめてスイム 村嶋	18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 はじめてスイム 村嶋	18:30 山本	18:00 山本
19:10~19:55 ファットバーンエアロ(初中級) 中尾	19:00~20:00 水中バレー60 セルフ	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			19:30 山本	18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	19:30 山本	19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根	19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	19:10~20:00 リラックスヨガ50 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	19:30 山本	19:30 山本
20:15~20:45 ファイトウ30 FIGHTDOO 北口	20:15~21:00 コーチにおまかせ(1.2基礎/3.4応用) 奥本	20:00~20:45 ZUMBA スンバ45 MAYUKO	20:00~20:45 ZUMBA スンバ45 MAYUKO			20:00 山本	20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:00 山本	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~21:15 初級スイム(平泳ぎ) 奥本	20:15~20:45 ユーバウンズ30 UBOUND 北口	20:15~21:15 初級スイム(平泳ぎ) 奥本	20:30 山本	20:30 山本
21:15~22:00 中級スイム(バタフライ) 奥本	21:15~22:00 中級スイム(バタフライ) 奥本	21:00 山本	21:00 山本			21:00 山本	21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本	21:00 山本	21:00 山本	21:00 山本	21:00 山本	21:00 山本	21:00 山本	21:00 山本	21:00 山本
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 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 22:45 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!!!

※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

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。

詳しくはスタッフまで!

マークについて