

2025年5月レッスンスケジュール

新緑の季節ですね！🌿GWを楽しみながら運動も頑張っていきましょう☆

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まだ間に合う！		水 Wednesday 休館日		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		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		10:00 OPEN	
10:30			※③④コースも使用	10:30		10:30					※③④コースも使用	10:30	
10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 初級スイム(背泳ぎ) 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 太極拳扇60 幸地	10:30~11:00 スリムウオーク30 北口	10:30~11:30 ピラティス60 有彩	10:30~11:00 ストレッチ&ウオーク30 佐々木	10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI	10:30~11:00 AQUAピクス30 佐々木	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	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 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 11:45~12:30 青春コンディショニング45 松田	11:15~12:00 初中級スイム (1.2/バタ/3.4背) 北口	11:45~12:30 ZUMBA SPIN45 KAORI	11:15~12:00 AQUAピクス45 佐々木	11:25~12:10 HIPHOP45 佐々木	11:10~11:55 水中バレー45 セルフ	11:35~12:25 フラダンス50 Malie リトモス45 山嶋	11:15~11:45 初級スイム(クロール) 北口	11:35~12:25 フラダンス50 Malie リトモス45 山嶋	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	12:15~13:00 初中級スイム (クロール) 田中	12:45~13:30 メガダンス45 田中	12:00~12:30 スリムウオーク30 村嶋	12:30 12:45~13:30 ZUMBA SPIN45 KAORI	12:15~13:00 水中バレー45 STAFF	12:45~13:30 シンプルSTEP45 河野	12:30~13:15 ZUMBA SPIN45 河野	12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本	12:10~12:55 水中バレー45 セルフ	12:35~13:20 ZUMBA SPIN45 Maho	12:00~12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 北口	12:35~13:20 ZUMBA SPIN45 Maho	12:00~12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 北口
13:30 13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中		13:45~14:45 ヨガ60 山根	13:00~13:45 水中バレー45 セルフ	14:30 14:15~14:45 フラダンス60 山本	13:30~14:00 スリムウオーク30 村嶋	14:30 14:15~14:45 AQUAピクス30 村嶋	13:30~14:15 からだメンテナンス 60 岡本	13:35~14:35 リラックスヨガ60 森下	13:30~14:15 初中級スイム (1.バタ/2.背/3.平/4.バタ) 奥本	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
14:30 14:25~14:55 ショートレッスン 松田		15:00~16:00 社交ダンス60 佐藤		15:30 15:30 詳しくはスタッフまで！		15:30 15:30 詳しくはスタッフまで！	13:30~14:15 からだメンテナンス 60 岡本	14:30~15:30 中級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:30~15:30 スイムファクトリー (背泳ぎ) 奥本				
15:00				16:00		16:00		15:30~15:50 特別レッスン ↑9日実施	14:50~15:50 青春コンディショニング60 松田				
16:00				16:00		16:00		17:45~18:15 スリムウオーク30 村嶋					
5/3(土祝)、5/4(日祝)、 5/5(月祝)、5/6(火祝)は 別紙祝日スケジュールにて ご案内させていただきます。		★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。		プール		18:30~19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記		18:15~19:00 シンプルエアロ45 KAORI	18:30~19:00 初級スイム(クロール) 村嶋	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。	
18:00		18:00~18:45 ストレッチーズ45 岡本		18:30		19:30 19:30~20:00 有彩IRレッスン ※詳細は上記		19:10~20:10 リラックスヨガ60 山根	19:15~20:00 水中バレー45 セルフ	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。	
18:30	18:10~18:55 ピラティス45 柿本	19:00~19:45 美bodyメイキング45 岡本		19:00		20:30 20:15~21:15 ヨガ60 森下	20:15~20:45 コーチにおまかせ(キック) 奥本		20:15~21:15 上級スイム 林	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。		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
19:00	19:10~19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾	20:00~20:45 ZUMBA SPIN45 MAYUKO		19:30		21:00	21:00~21:45 トレーニングスイム 奥本			千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
19:30	20:15~21:00 ファイトウ45 政田			20:00		21:30				千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
20:00	20:15~21:00 コーチにおまかせ (スタート&ターン) 奥本			20:30		22:00				千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
20:30	21:15~22:00 中級スイム (クロール) 奥本			21:00		22:30				千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
21:00				21:30		23:00				千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
21:30				22:00						千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
22:00				22:30						千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
22:30				23:00						千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	
23:00				23:00						千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494		千802-0076 北九州市小倉北区 中島1丁目19-13 TEL 093-551-9494	