

月曜日

スタジオ	エアロ&ストレッチ 10:00~11:15
9:30~10:00	健康アクア
10:00~10:30	クロール&背泳ぎ
10:30~11:00	水中ジョギング
11:00~12:00	ベビー
12:00~12:30	アクアボクシング
13:15~14:00	マスターズ 中・上級
15:15~16:15	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

火曜日

スタジオ	北九州市筋力向上 トレーニング啓発教室 10:00~11:30(登録者用)
9:30~10:00	燃える脂肪
10:00~10:30	アクアさあキュット
10:30~11:15	マスターズ 中・上級
11:30~12:00	ウキボ一体操
12:00~12:30	水中ジョギング
15:15~16:15	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

水曜日

スタジオ	コアトレーニング 10:00~11:15
9:30~10:00	水中ウォーキング
10:00~10:30	平泳ぎ&バタフライ
10:30~11:00	燃える脂肪
11:00~12:00	ベビー
12:00~12:30	水中ジョギング
13:15~14:00	泳法矯正
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

木曜日

スタジオ	バランスボール 10:00~11:15
9:30~10:00	燃える脂肪
10:00~10:30	クロール&背泳ぎ
10:30~11:00	水中ウォーキング
11:00~12:00	ベビー
12:00~12:30	水中ジョギング
13:15~14:00	マスターズ 中・上級
15:15~16:15	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

金曜日

スタジオ	骨盤ケアエクササイズ 10:00~11:15
9:30~10:00	健康アクア
10:00~10:30	水中エアロ
10:30~11:15	マスターズ 中・上級
11:30~12:00	アクアさあキュット
12:00~12:30	水中ウォーキング
15:15~16:15	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

土曜日

スタジオ	
10:00~11:00	幼児 小学生
11:00~11:30	ワンポイントスイム
11:30~12:00	燃える脂肪
12:00~12:30	水中ジョギング
12:30~14:00	選手
14:00~15:00	幼児 小学生
15:00~16:00	幼児 小学生

TOKIWA 2017-1
スイミングスクール 曾根店
 小倉南区葛原東3-14-1 ☎093-473-8533

施設利用時間

デイ会員 9:00~12:30
 ハロー会員 9:00~16:30
 定休日 日祝祭日及び
 月末第5週目

フリーコース施設利用は16:30までとなっております。 17:00以降は全コースキッズコース 18:30以降は全コース育成・強化・選手コースとなります。