

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	10:20~11:50 バランスボール (5週目はお休みになります) 野中				10:20~11:50 コアトレーニング (5週目はお休みになります) 野中				10:30~12:00 タオル体操 (5週目はお休みになります) 浅沼					
11	10:25~11:10 かんたんエアロ 鍋島	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:00 ストレッチ	10:30~11:00 リズムウォーク	10:30~11:15 チャレンジエアロ 河野	10:30~11:00 アクア体操	ラジオ体操 10:30~10:40	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:15 ZUMBA 河野	10:30~11:00 リズムウォーク	10:30~11:15 オリジナルステップ 水口	10:30~11:00 アクア体操	プール 「ベビーキッズスイミング」 第1・2・4 日曜日 10:30~11:30	
12	12:00~12:30 EntraipV	12:00~12:40 きっちりクロール	11:05~11:50 かんたんステップ 水上	11:10~11:40 アクアボクシング	11:30~12:20 ウイングス体力 作り教室	11:10~12:00 水中バレーボール	10:50~11:50 ピラティス(初級) 井村	11:10~11:40 アクアピクス	11:30~11:45 癒しストレッチPV	11:10~12:00 水中バレーボール		11:10~11:40 アクアボクシング		
13	13:00~13:45 ZUMBA 水口	12:50~13:30 チャレンジスイム	12:00~13:00 健美操 稲井	12:30~13:10 はじめてクロール	13:00~14:00 フラダンス 湯越	12:10~12:40 25m泳げない人教室	12:00~12:30 ウイングス体操教室	12:10~12:50 はじめてクロール	12:00~12:50 転倒予防教室	12:40~13:20 きっちりスイム	12:00~12:30 脳トレ教室	12:00~12:40 クロール+1		
14	14:00~14:30 スーパーストレッチ		13:30~14:15 かんたんエアロ 鍋島	13:20~14:00 よくばりスイム		12:50~13:20 キレイに泳ごう!! (平泳ぎ編)	13:00~14:00 ジャズ 猪口	13:00~13:40 きっちりクロール	12:30~14:00 北九州 介護予防教室 (会員様は参加できません)		13:00~14:30 北九州 介護予防教室 (会員様は参加できません)	13:00~13:30 アクアピクス		
15				14:10~15:00 水中バレーボール		13:30~14:00 アクアボクシング		13:50~14:20 水中ウォーキング		14:00~14:30 アクアさあーキューツ				
16				15:10~16:10 水泳教室 (有) (予)						14:40~15:40 水泳教室 (有) (予)				
17														
18													17:00~17:50 水泳教室 (トレーニング)月2回 (有)	
19													18:00~19:00 マスターズ (有)	
20	19:00~19:45 オリジナルエアロ 河野	19:30~20:00 アクア体操	19:20~19:50 WalkupPV	19:30~20:10 きっちりスイム	19:30~20:00 体幹(体感)教室	19:20~20:00 ワンポイントレッスン	19:30~19:50 なわとび	19:30~20:00 アクアボクシング	19:30~19:50 日替レッスン	19:30~20:00 キレイに泳ごう!! (バタフライ編)				
21	20:00~20:30 HealthPV	20:10~21:00 水中バレーボール	20:15~20:45 バイクでGO!!	20:20~21:00 チャレンジスイム	20:15~21:00 ZUMBA Azusa	20:10~20:50 よくばりスイム	20:30~21:00 EntraipV	20:10~21:00 水中バレーボール	20:05~21:05 ヨガ 月成					
22														

📌 初心者対象レッスン

★ 初級レッスン

★★ 中級レッスン

★★★ 上級レッスン

📅 予約制

📌 有料

📌 有料

スタジオ表記説明

- 筋トレ系プログラム
- エアロ系プログラム
- ダンス系プログラム
- ストレッチ系プログラム
- カルチャー系プログラム

プール表記説明

- 泳法系プログラム
- 脂肪燃焼系プログラム
- 健康増進系プログラム
- カルチャースクール

○スタジオ○

- ・レッスン中の入室は出来ませんので、時間に余裕を持ってお越し下さい。
- ・スタジオに入る人数には限りがありますのでレッスン内容によって予約制とさせていただきますのでご了承下さい。
- ・当日予約・先着順・本人のみの予約(スタジオ入口に予約表を用意しています先着順・本人のみの予約をお願いします)

📌 は、Bスタジオで行うクラスです。📌 は、プログラム内容及び時間帯が変わりました。📌 は、映像のクラスです。

📌 祝日は特別プログラムとなります。