

# 2024年7月～9月 LESSON SCHEDULE

[予約制] Aスタジオ...50名 Bスタジオ...29名 Cスタジオ...15名

	月				水				木				金				土				日																
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール													
9:00	9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN																
10:00			9:45-9:55 みんなで体操【10分】		9:40-10:00 OS LIVE(REC) メヂカルフィットネス【20分】	9:45-9:55 みんなで体操【10分】					9:45-9:55 みんなで体操【10分】	9:45-10:15 初級ローラー 大橋 紀子【30分】		9:40-10:00 OS LIVE(REC) メヂカルフィットネス【20分】	9:45-9:55 みんなで体操【10分】		9:50-10:20 OS LIVE(REC) リズムライド【30分】			9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	9:00-12:00 キッズ 体育スクール (有料)		9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)														
11:00	10:10-10:50 ZUMBA GOLD 山科 久美【40分】	10:00-10:40 シェイパンプ 田中 陽子【40分】		10:30-11:20 ベビースイム (有料)	10:10-10:50 フィールヨガ 榊島 千景【40分】	10:00-12:00 福岡市 介護予防		10:15-10:45 アクアJern 田中 陽子【30分】	10:10-10:50 フィールヨガ 榊島 千景【40分】	10:00-10:30 OS LIVE(REC) リズムライド【30分】		10:30-11:20 ベビースイム (有料)	10:10-10:50 シンプルエアロ 酒井 春美【40分】	10:15-10:45 ボディケアストレッチ 田中 陽子【30分】	10:30-11:10 ベビー体育 (有料)【40分】		10:15-10:45 アクアウォーク&ジョグ 榊島 千景【30分】	10:35-11:15 リトモス 古賀 五月【40分】	10:30-11:10 ヨガ 榊島 千景【40分】		11:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	11:00-12:00 キッズ 体育スクール (有料)		11:00-12:30 キッズ パレエスクール (有料)													
12:00	11:10-11:50 ランファン 西野 真子【40分】	11:00-11:30 リズムライド 乾 麻葉奈【30分】		11:40-12:10 スイムアラカト(中級) 高木 洋子【30分】	11:05-11:45 健美操 岡本 貴子【40分】		11:00-12:00 成人水泳 (有料)	11:10-11:50 フラダンス 尾/後しのぶ【40分】	11:05-11:45 エアロサーキット 宇都宮 準一【40分】	11:00-11:40 OS LIVE(LIVE) ピラティス 【40分】		11:10-11:50 KUMIKO(久美子) 【40分】	11:15-11:45 リズムライド 高木 洋子【30分】		11:00-12:00 成人水泳 (有料)	11:30-12:10 オリジナルエアロ 上山 真樹子【40分】	11:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	11:00-12:00 キッズ パレエスクール (有料)	11:30-12:10 OS LIVE(REC) フィットアタックBEAT 【40分】		12:00-12:45 青龍コンディショニング (有料)	12:00-12:40 リトモス 高木 洋子【30分】	12:00-12:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】		12:00-12:30 OS LIVE(REC) SHISEI【30分】		12:15-12:45 スクンダイビング 榊島 千景【30分】	12:10-12:50 ZUMBA 安武 仁美【40分】	12:10-12:50 ルーシーダットン KUMIKO(久美子) 【40分】	12:15-13:00 初級水泳(水泳者・バドミントン) 大橋 紀子【30分】	12:20-12:50 ルーシーダットン 庄島 千鶴【40分】	12:20-13:00 パワーライド 増本 恵史【40分】	12:15-13:00 アクアピクス あずちゃん(東) 【45分】	12:30-13:10 シェイパンプ 山崎 秀哉【40分】	12:30-13:00 OS LIVE(REC) J'A'CAMP【30分】		12:30-13:00 OS LIVE(REC) J'A'CAMP【30分】
13:00	12:10-12:50 オリジナルエアロ MIYU【40分】	12:00-12:40 ヨガ 【40分】		12:20-12:50 中級水泳(水泳者・バドミントン) 高木 洋子【30分】	12:05-12:45 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】		12:20-12:50 アクアウォーク&ジョグ 田中 陽子【30分】	12:00-12:40 ストリートダンス 松尾 陽子【40分】	12:00-12:30 OS LIVE(REC) SHISEI【30分】		12:15-12:45 スクンダイビング 榊島 千景【30分】	12:10-12:50 ZUMBA 安武 仁美【40分】	12:10-12:50 ルーシーダットン KUMIKO(久美子) 【40分】		12:20-12:50 アクアウォーク&ジョグ 高木 洋子【30分】	12:25-13:05 ルーシーダットン 庄島 千鶴【40分】	12:20-13:00 パワーライド 増本 恵史【40分】	12:25-13:05 ルーシーダットン 庄島 千鶴【40分】	12:20-13:00 パワーライド 増本 恵史【40分】	12:15-13:00 アクアピクス あずちゃん(東) 【45分】	12:30-13:10 シェイパンプ 山崎 秀哉【40分】	12:30-13:00 OS LIVE(REC) J'A'CAMP【30分】		12:30-13:00 OS LIVE(REC) J'A'CAMP【30分】													
14:00	13:10-13:40 X-CORE FIGHTING 山崎 秀哉【30分】	13:00-13:40 OS LIVE(REC) ピラティス 【40分】		13:20-13:50 アクアサーキット 増本 恵史【30分】	13:00-13:40 ピラティス 佐藤 未夫【40分】		13:05-13:35 水泳入門 大橋 紀子【30分】	13:00-13:40 太極拳 村山 美奈【40分】	13:00-13:40 パワーライド 山崎 秀哉【40分】	13:00-13:40 OS LIVE(LIVE) ピラティス 【40分】		13:05-13:45 ヨガ 村井 未来子【40分】	13:05-13:45 オリジナルエアロ 松元 真弓【40分】		13:45-14:15 初級水泳(水泳者・バドミントン) 大橋 紀子	13:45-14:15 アクアウォーク&ジョグ 高木 洋子【30分】	13:30-17:30 キッズ 体育スクール (有料)	13:30-17:30 キッズ 体育スクール (有料)	13:30-17:30 キッズ 体育スクール (有料)	13:20-14:00 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	13:20-14:00 OS LIVE(REC) ヨガ 【40分】		13:20-14:00 OS LIVE(REC) ヨガ 【40分】														
15:00	14:00-14:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	14:00-14:40 HOTヨガ 岡島 友古【40分】		14:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	14:00-14:40 コンピネーションエアロ 柴田 祥【40分】	14:00-14:40 カラダデットクス 新留 祥【40分】		14:00-14:40 リトモス 福田 扶美佳【40分】	14:10-14:40 OS LIVE(REC) J'A'CAMP【30分】		14:00-14:40 リトモス 福澤 明子【40分】	14:00-14:40 OS LIVE(REC) リズムライド 【40分】		14:00-14:40 リトモス 福澤 明子【40分】	14:00-14:40 OS LIVE(REC) リズムライド 【40分】	14:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	14:15-14:55 ZUMBA 松本 梨子【40分】	14:15-14:55 ZUMBA 松本 梨子【40分】	14:15-14:55 ZUMBA 松本 梨子【40分】	14:15-14:55 コンピネーションエアロ 初級 (有料)	14:15-14:55 コンピネーションエアロ 初級 (有料)	14:15-14:55 コンピネーションエアロ 初級 (有料)	14:15-14:55 コンピネーションエアロ 初級 (有料)	14:30-17:30 キッズ スイミングスクール (有料)	14:30-17:30 キッズ スイミングスクール (有料)	14:30-17:30 キッズ スイミングスクール (有料)											
16:00		15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)		15:00-18:00 大人の やさしいパレエ ムーブメント 栗原 あゆみ(有料)	15:30-18:30 キッズ ダンススクール (有料)	15:00-18:00 大人の やさしいパレエ ムーブメント 栗原 あゆみ(有料)		15:00-15:40 OS LIVE(REC) ヨガ 【40分】	15:00-15:40 OS LIVE(REC) ヨガ 【40分】		15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:45-16:15 ジャズダンス (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)											
17:00			17:00-18:00 ZUMBA KIDS (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)		17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)		17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)										
18:00				18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)		18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)		18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)									
19:00	19:10-19:50 リトモス MIYU【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) ヨガ 【40分】		19:10-19:50 ラテンファン 西野 真子【40分】	19:10-19:40 OS LIVE(LIVE) パワーパンプ【30分】		19:10-19:50 オリジナルステップ 松元 真弓【40分】	19:10-19:50 OS LIVE(REC) HOTヨガ 【40分】	19:10-19:50 オリジナルステップ 松元 真弓【40分】	19:10-19:50 OS LIVE(REC) HOTヨガ 【40分】		19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	19:00-19:40 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】									
20:00	20:05-20:45 オリジナルステップ MIYU【40分】	20:00-20:40 OS LIVE(LIVE) シェイパンプ 【40分】		20:20-20:50 初級水泳 山中 正美【30分】	20:00-20:30 OS LIVE(LIVE) X-CORE FIGHTING (有料)	20:00-20:45 青龍コンディショニング (有料)		20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】		20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】	20:10-20:50 OS LIVE(REC) フィットアタックPRO 【40分】									
21:00	21:00-21:40 オリジナルエアロ 有田 孝純【40分】	21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】		20:55-21:25 中級水泳 山中 正美【30分】	21:00-21:40 リトモス MIYU【40分】		20:50-21:20 リズムライド 乾 麻葉奈【30分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】		21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】	21:00-21:40 シェイパンプ 岡本 秀一【40分】	21:10-21:40 OS LIVE(REC) X-CORE RIDING 【40分】									
22:00																																					
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE																

7月 July							8月 August							9月 September						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

- 祝日レッスンについて  
祝日のレッスン開催時間はOPEN～18:00となります。開始、終了時刻が表記時間内のレッスンのみ実施となります。時間をまたぐものは行われませんのでご了承ください。
- スタジオレッスンについて  
- レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。  
- BスタジオのHOTレッスンは、ご自身のヨガマットをお持ち頂くか、バスタオルをお持ちください。(レンタルマットのみでのご参加はご遠慮願います。)
- プール利用について  
キッズスイミングスクール(有料)の時間も一部コースをご利用頂けます。(平日17:30～18:30 / 土・日曜日9:00～10:00は全コース使用します。)
- フィンフリーコースについて  
フィンスイム(はやく泳ぐ)コースとスクンダイビング(ゆっくり泳ぐ)コースの2コースを設定します。ご利用状況に合わせて、コース設定を行いません。