

2024年10月～12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 CS LIVE(REG) メディカルフィットネス【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 初級クロール 大橋 紀子【30分】		9:40-10:00 CS LIVE(REG) メディカルフィットネス【20分】	9:45-9:55 みんなで体操【10分】			9:50-10:20 CS 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 スイミングスクール (有料)			
11:00		10:10-10:50 ZUMBA GOLD 山科 久実【40分】			10:10-10:50 ヨガ 土井 孝子【40分】	10:15-10:55 フラダンス 尾ノ後 しのぶ【40分】	10:00-12:00 福岡市 介護予防	10:15-10:45 アクアJam 田中 陽子【30分】	10:10-10:50 フィールヨガ 榊島 千景【40分】			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 アクアワーク&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 橋本 陽子【40分】			10:30-11:10 ヨガ 橋本 陽子【40分】			
12:00		11:00-11:40 リズムライド 乾 麻梨奈【40分】			11:05-11:45 健美操 岡本 貴子【40分】	11:15-11:55 CS LIVE(REG) シェイプアップ【40分】		11:00-12:00 成人水泳 (有料)	11:05-11:45 エアロサーキット 宇都宮 準一【40分】			11:10-11:50 パワーヨガ 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 (有料)	11:00-12:30 キッズ (有料)			11:30-12:10 CS LIVE(REC) フィットアタックBEAT【40分】			
13:00		12:00-12:45 CS LIVE(REC) MIYU【40分】	12:00-12:45 青盤コンディショニング (有料)		12:00-12:40 リトモス 佐々木 春美【40分】	12:05-12:45 CS LIVE(REG) フィットアタックPRO【40分】		12:20-12:50 アクアワーク&ジョグ 田中 陽子【30分】	12:00-12:40 ストリートダンス 松尾 路子【40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 初級水泳(平泳ぎ・バタフライ) 大橋 紀子【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】			12:15-13:00 アクアビクス あずちゃん(東) 【45分】	12:30-13:10 シェイプアップ 山崎 秀哉【40分】			
14:00		13:00-13:40 CS LIVE(REC) 山崎 秀哉【30分】			13:00-13:40 ピラティス 佐藤 未央【40分】	13:00-13:40 ヨガ 庄島 千鶴【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】			13:05-13:45 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】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:20-14:00 シェイプアップ 岡本 秀一【40分】			13:30-17:30 キッズ 体育スクール (有料)			13:20-14:00 CS LIVE(REC) ヨガ【40分】			13:20-14:00 CS LIVE(REC) ヨガ【40分】	
15:00		14:00-14:40 HOT/パワーヨガ 岡島 友古【40分】			14:00-14:40 コンピネーションエアロ 柴田 梓【40分】	14:00-14:40 カラダデトックス 新留 梓【40分】		14:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	14:00-14:40 リトモス 福田 扶美佳【40分】			14:10-14:40 リトモス 福澤 明子【40分】		14:00-14:30 CS LIVE(REC) ZUMBA 松本 梨子【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】			14:30-17:30 キッズ 体育スクール (有料)			14:00-15:00 キッズ チアダンススクール 初級(有料)	14:15-14:55 コンピネーションエアロ 石丸 順平【40分】			
16:00		15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)			15:30-18:30 キッズ ダンススクール (有料)	15:30-18:30 キッズ ダンススクール (有料)		15:00-16:00 大人の やさしいバレエ ムーブメント 柴原 あゆみ(有料)	15:00-15:40 CS LIVE(REC) ヨガ【40分】			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)	15:00-15:30 ダンスエクササイズ (有料)	15:10-15:50 コンピネーションエアロ 松本 梨子【40分】			15:30-17:30 キッズ スイミングスクール (有料)			15:20-16:00 ZUMBA 石丸 順平【40分】	15:00-16:00 キッズ チアダンススクール 上級(有料)	15:30-17:30 キッズ スイミングスクール (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)		16:15-16:45 バレエ追加レッスン 柴原 あゆみ(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 ジュニアダンス スクール (有料)	17:00-18:00 ZUMBA KIDS (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級(有料)			17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級(有料)			17:15-17:55 リンパドレナージュ 庄島 千鶴【40分】	16:00-17:00 キッズ チアダンススクール 中学生(有料)	17:30-18:30 キッズ スイミングスクール (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)			18:30-19:10 フィンフリーコース フィンスイム OK 最大2コース使用	18:30-19:10 フィンフリーコース フィンスイム OK 最大2コース使用	18:30-19:30 育成コース (有料)		
19:00		19:00-19:40 CS LIVE(REC) MIYU【40分】			19:10-19:50 ラテンファン 西野 真子【40分】	19:10-19:40 シェイプアップ30 田中 陽子【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 オリジナルステップ 松元 真弓【40分】			19:10-19:50 オリジナルステップ 松元 真弓【40分】		19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】	19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】	19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】			19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】			19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】	19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】	19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】	19:00-19:40 ダンスWAVE 乾 麻梨奈【40分】	
20:00		20:05-20:45 オリジナルステップ MIYU【40分】			20:05-20:45 オリジナルエアロ MIYU【40分】	20:00-20:30 青盤コンディショニング (有料)		20:20-20:50 初級水泳 高木 洋子【30分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 真弓【40分】			20:05-20:45 リニューアル 20:10-20:50 フィットアタックBEAT 増本 恵史【40分】		20:00-20:40 フィットアタックBEAT 岡本 秀一【40分】	20:00-20:40 CS LIVE(LIVE) パワーライド 【40分】	20:00-20:40 CS LIVE(LIVE) パワーライド 【40分】			20:00-20:40 CS LIVE(LIVE) パワーライド 【40分】			20:20-20:50 中級水泳 山中 正美【30分】	20:00-20:40 CS LIVE(LIVE) パワーライド 【40分】	20:00-20:40 CS LIVE(LIVE) パワーライド 【40分】		
21:00		21:00-21:40 オリジナルエアロ 有田 琴絵【40分】			21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】	20:50-21:30 リズムライド 乾 麻梨奈【40分】		21:00-21:40 シェイプアップ 岡本 秀一【40分】	21:00-21:40 シェイプアップ 岡本 秀一【40分】			21:00-21:40 シェイプアップ 岡本 秀一【40分】		21:00-21:40 ZUMBA 松本 梨子【40分】	21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】	21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】			21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】			20:55-21:25 スイムトレーニング 山中 正美【30分】	21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】	21:00-21:40 リズムライド 増本 恵史【40分】		
22:00																										
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE					

10月 October

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

11月 November

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

12月 December

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

- 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)コースとスキンダイビング(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。

【 レッスンスケジュール 】

