

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム
ビヨンドプログラム

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 土 SATURDAY			日 SUNDAY		
10	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
11	10:40~11:30 エアロ50 杉原裕子	10:40~11:40 ヨガ60 つのうえ りな	11:20~12:00 アクア40 中西由紀	10:40~11:20 エアロ40 糸瀬菜摘	10:45~11:15 バランスボール30	10:40~11:10 水中ウォーキング30 佐多遥香	10:45~11:30 Group Centergy 45 上原美友紀	10:25~11:25 太極拳60 角田友美	10:30~11:00 水中ジョギング30 臼木誠	10:40~11:30 エアロ50 糸瀬菜摘	10:40~11:20 骨格リセットエクササイズ40 藤田由美子	10:40~11:10 アクア30 馬場千恵	10:40~11:25 ZUMBA(45min) 松本梨子	10:40~11:20 ボディメイク ヨガ40 中西由紀	10:30~11:00 水中ウォーキング30 臼木誠			
12	11:45~12:30 バレトン45 杉原裕子	シナプソロジー10 12:10~12:30 ストレッチボール®20 稲田正明	12:15~12:45 水慣れ30 コーチ	11:35~12:25 エアロ50 藤井里佳	11:30~12:15 バレトン45 北園直	11:45~12:15 パタフライ30 コーチ	11:40~12:40 エアロ60 山ノ内孝治	11:35~12:35 フラダンス60 尾上季美子	11:15~12:15 成人スイミングスクール(中級)	11:45~12:30 Group Blast 45 上原美友紀	11:35~12:35 健美操60 稲井久留美		11:40~12:10 エアロ30 松本梨子	11:35~12:15 骨格リセットエクササイズ40 中西由紀	11:10~12:10 成人スイミングスクール(初級)	11:20~12:05 ZUMBA(45min) 石中三佐子	11:30~12:15 ホットヨガリンバ45 土橋彩	11:45~12:45 成人スイミングスクール(初級)
13	12:50~13:20 adidasGYM&RUN30 馬場千恵 【暗闇ワークアウト】	12:45~13:15 エアロ30 立田真由美	13:00~14:00 成人スイミングスクール(初級)	13:00~13:50 ステップ50 高砂武史	12:25~13:10 バランスコーディネーション45 北園直	12:25~12:55 アクア30 石中三佐子	13:00~13:50 エアロファンク50 安徳千鶴	13:05~13:35 青竹ピクス®30 山ノ内孝治	12:30~13:00 クロール30 臼木誠	12:55~13:55 Group Power 60 鍾水太介	12:50~13:35 温ヨガ リンバ45 中山優	12:50~13:50 成人スイミングスクール(中級)	12:30~13:15 Group Fight 45 藤田由美子	12:25~12:45 ストレッチボール®20	12:35~13:15 アクア40 中西由紀	12:20~13:10 ステップ50 平隆晶	12:30~13:00 【映像プログラム】MOSSA Fight 30	13:00~13:40 アクア40 藤田由美子 第1、第3週目代行 となります
14	13:35~14:20 Group Fight 45 中西由紀	13:30~14:30 健美操60 稲井久留美		13:20~14:00 エアロ40 北園直	14:05~14:50 Group Blast 45 土橋彩	14:00~15:00 ホットヨガ60 北園直	14:05~14:50 Group Blast 45 土橋彩	14:00~15:00 ホットヨガ60 北園直	14:15~15:15 エアロ60 長谷川誠 二週目は担当を変更 致します。※右下表記	14:00~15:00 エンジョイマスターズ60 平野未央	14:05~14:45 ベリーシェイプ40 野口圭子	14:00~15:00 エンジョイマスターズ60 平野未央	13:30~14:30 Group Power 60 岡本康介	14:00~14:40 エアロ40 藤野康子	13:25~13:55 クロール30 勝木百合子	13:30~14:30 Group Power 60 鍾水太介		
15	14:45~15:30 ZUMBA(45min) 野口圭子	14:40~15:10 腰痛予防ストレッチ30 上原美友紀	15:20~15:50 水中ウォーキング30 コーチ	14:10~15:10 ヨガ60 AKIYO	14:20~14:50 adidasSHINDO30 佐多遥香	15:10~15:40 アクア30 西尾幸枝	15:10~16:10 リトモス60 清水裕代	15:30~16:30 生き活き体操教室 鍾水太介	15:00~15:20 ストレッチボール®20	15:30~16:15 RPBエッセンス45 野口圭子	15:30~16:00 ZUMBA30 長谷川誠 二週目は担当を変更 致します。※右下表記	15:15~15:45 背泳ぎ30 コーチ	14:50~15:50 エアロ60 古賀美幸	15:00~16:00 ヒラティスクール 藤野康子	14:45~15:05 【映像プログラム】ホムエナジーヨガ20	14:50~15:50 エアロ60 平隆晶 ※最終週 14:50~16:05 エアロ75	15:15~15:35 【映像プログラム】ホムエナジーヨガ20	
16	15:40~16:20 アロマヒーリングヨガ40 上原美友紀			15:25~16:25 エアロ60 高砂武史	15:20~16:00 温アロマストレッチ40 佐多遥香													
17		16:00~18:00 北九州市受託事業 ※会員の皆様はご利用 いただけません。 ご了承ください。		16:10~18:00 北九州市受託事業 ※会員の皆様はご利用 いただけません。 ご了承ください。							16:10~18:00 北九州市受託事業 ※会員の皆様はご利用 いただけません。 ご了承ください。							
18	17:55~18:40 Group Power 45 岡本康介	18:25~18:45 【映像プログラム】ホムエナジーヨガ20		18:15~18:45 adidasSHINDO30 土橋彩 【暗闇ワークアウト】	18:20~18:40 【映像プログラム】ホムエナジーヨガ20		17:40~18:25 Group Fight 45 土橋彩	18:10~18:55 Group Centergy 45 中山優		18:00~18:30 adidasGYM&RUN30 馬場千恵 【暗闇ワークアウト】			18:00~18:45 Group Blast 45 土橋彩					
19	19:00~19:50 ステップ50 古賀美幸	19:00~19:40 ベリーシェイプ40 野口圭子	19:15~19:45 アクア30 藤田由美子	19:00~19:45 Group Power 45 大曾智	18:55~19:40 バレトン45 藤田由美子		18:40~19:20 アロマヒーリングヨガ40 土橋彩	19:10~19:55 ZUMBA(45min) 石中三佐子		18:45~19:35 エアロ50 岡田秀昭	18:45~19:25 ホットボディメイクヨガ40 上原美友紀		19:00~20:00 エアロ60 清水裕代	18:50~19:50 ホットヨガ60 三吉昇				
20	20:05~20:35 カーディオキックボクシング30 藤田由美子 【暗闇ワークアウト】	20:00~20:45 RPBエッセンス45 野口圭子	20:00~21:00 スペシャルマスターズ60 勝木百合子	19:55~20:40 Group Fight 45 吉村貴宏	20:05~20:50 リトモス45 狭間涼子	20:00~21:00 成人スイミングスクール(初級)	19:30~19:45 お尻シェイプ15	20:15~21:00 Group Power 45 中山優	20:00~20:30 アクア30 藤田由美子	19:45~20:45 エアロ60 高砂武史	19:45~20:00 お腹シェイプ15							
21	21:05~22:05 リトモス60 清水裕代	21:05~21:50 ホットパワーヨガ45 三吉昇		21:00~22:00 エアロ60 工藤逸平	21:05~21:45 ホットボディメイクヨガ40 土橋彩		21:10~22:10 エアロ60 岡田秀昭	21:05~21:50 ヒップホップ45 ERIKA		21:05~22:05 Group Power 60 岡田秀昭	21:10~21:55 ZUMBA(45min) 野口圭子							
22								22:10~22:30 【映像プログラム】エナジーヨガ20			22:10~22:30 【映像プログラム】エナジーヨガ20							

休館日

木曜日14:15~
【エアロ60】
二週目 担当 岡田秀昭

木曜日15:30~
【バランスコーディネーション30】
二週目 担当 藤田由美子

木曜日19:00~
【ランジヨグ60】
担当者 藤原 陶馬
ランニングを始めたい方
、レベルアップをしたい方を対象とした
「楽々ラン」をテーマに
ランニングフォームとペースづくりを行うプログラムです。

ホット・温プログラムについて
ホットプログラムご参加の場合は
■バスタオル・フェイスタオル両方
■500ml以上の水分
をお持ちください。
※温プログラムは、フェイスタオル
500ml以上の水分のみでご参加いただけます。