

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
10:30~11:00 エアロビクス初級 福岡	10:30~11:15 アクアビクス 片山	10:30~11:30 BAILA BAILA TOMIYO	10:30~11:00 アクアウォーキング キャスト	10:30~11:15 ZUMBA TOMIYO	10:30~11:15 アクアビクス 加藤	10:30~11:30 ヨガ 小鹿	10:45~11:15 アクアビクス 新聞	10:30~11:30 太極拳 藤	10:45~11:30 アクアビクス 浅野	10:30~11:30 ヨガ 鈴木	10:45~11:15 アクアタンベル 仲間		
11:15~12:15 パワーヨガ 福岡		11:15~11:45 初級クロール		11:30~12:00 ADJUST×BOX キャスト			11:30~12:00 入門スイム					11:45~12:15 SHAPE×BOX 仲間	
12:30~12:45 シェイプTIME		11:45~12:30 エアロビクス初級 TOMIYO		12:15~13:15 フラダンス初級 早川		11:45~12:45 マットサイエンス 福岡		11:45~12:30 エアロビクス初級 杉村					
13:00~13:45 太極拳 藤		【担当者変更】 12:45~13:15 B-RAMP 江田						12:45~13:15 POWER×BOX 仲間					
14:00~15:00 ZUMBA 小畑		13:30~14:30 ZUMBA ゆうき	14:00~14:45 アクアビクス 小川	13:45~14:45 ヨガ 油田		13:00~14:00 ZUMBA 上間	14:00~14:45 アクアビクス 牧	13:30~14:15 ZUMBA 荒木	14:00~14:30 初級過替わりスイム キャスト			13:30~13:45 POWER×BOX基礎	
15:15~16:15 ピラティス CHIKA		14:45~15:30 ヨガ さゆり		15:00~15:30 POWER×BOX 新聞		14:15~15:15 スペシャルヨガ (有料) 油田	15:00~15:30 初級過替わりスイム キャスト	14:30~15:15 バレトン 飯嶋				14:00~14:30 POWER×BOX 井上	
16:30~17:30 筋膜リリース& ピラティス(有料) CHIKA		15:45~16:15 POWER×BOX 仲間		15:45~16:30 ピラティス 江田		15:30~16:15 エアロビクス初中級 TOMIYO		【担当者変更】 15:30~16:15 ピラティス 江田				14:45~15:45 バラエティ TOMIYO	
19:15~19:45 ステップ初級 杉村	19:45~20:30 中級過替りスイム	19:15~20:00 マットサイエンス 福岡		19:15~19:45 POWER×BOX 仲間		16:30~17:15 BAILA BAILA TOMIYO			19:00~19:45 ヨガ 油田				
20:00~21:00 BAILA BAILA 杉村		20:00~21:00 スイミングスクール 中級(有料) 三宅		20:00~21:00 ZUMBA RIE	20:00~20:45 アクアビクス 加藤	17:30~17:45 DANCE×BOX基礎							
21:15~21:45 POWER×BOX 井上		20:15~21:00 ZUMBA 荒木		21:15~21:30 コレクトTIME	21:00~21:30 初級クロール			20:00~20:45 バレトン 丹羽					
		21:15~21:30 POWER×BOX基礎						21:00~21:45 DANCE×BOX 榎原					

休館日

●レッスン開始30分前より抽選カードを配布いたします。 ●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ●プライベートスイミングの時間はフロントにてお問い合わせください。