月曜日

スタジオ

- 10:30〜11:15 ★ かんたんエアロ 鍋島
- 11:25〜12:10 ★ かんたんステップ 鍋島
- 12:20〜13:05 ★ ZUMBA 水口
- 13:15〜14:00 ★★ オリジナルエアロ 水口
- 14:10〜14:40 スーパーストレッチ
- 19:30〜19:50 日替パーツTRAINING
- 20:10〜20:55 ★★ チャレンジエアロ 宗

プール

- 10:30〜11:00 水中ウォーキング
- 11:10〜11:40 ★ アクアビクス
- 12:30〜13:10 ★★ きっちりクロール
- 13:20〜14:00 ★★ チャレンジスイム
- 19:30〜20:00 ★ ジェットシェイプ
- 20:10〜21:00 水中バレーボール

火曜日

スタジオ

- モーニング体操 10:20〜10:30
- 11:00〜11:45 ★ かんたんステップ 水上
- 12:00〜13:00 健美操 稲井 (予)
- 13:30〜14:15 ★★ サーキット 鍋島
- 19:00〜20:00 ★★ おまかせエアロ 奥永
- 20:10〜20:55 ★ かんたんステップ 奥永

プール

- 10:30〜11:00 リズムウォーク
- 11:10〜11:50 ★ はじめてクロール
- 12:30〜13:10 ★★ よくばりスイム
- 13:30〜14:00 ★ さぁーキュット&ボクシング
- 14:10〜15:00 水中バレーボール
- 15:10〜16:10 水泳教室 (有)(予)
- 19:30〜20:10 ★★ きっちりスイム
- 20:20〜21:00 ★★ チャレンジスイム

水曜日

スタジオ

- 10:30〜11:15 ★★ チャレンジエアロ 藤井
- 11:30〜13:00 北九州介護予防教室 (会員様は参加できません)
- 13:10〜14:10 フラダンス 湯越
- 14:20〜15:05 ★ ZUMBA 千晃
- 19:30〜20:00 体幹(体感) 教室
- 20:10〜20:55 ★ サーキット 奥永

プール

- 10:30〜10:50 肩・腰スッキリ
- 11:00〜11:50 水中バレーボール
- 12:00〜12:30 ★ ジェットシェイプ
- 12:40〜13:20 ★★ きっちりスイム
- 13:30〜14:00 ★ アクアビクス
- 19:20〜20:00 ワンポイントレッスン
- 20:10〜20:50 ★★ よくばりスイム

木曜日

スタジオ

- モーニング体操 10:20〜10:30
- 10:50〜11:50 ピラティス(初級) 井村 (予)
- 12:00〜12:30 バランチューブボール
- 13:00〜14:00 ジャズ 猪口
- 14:10〜14:50 みんなでサーキット
- 19:00〜19:50 ★★ おまかせステップ 奥永
- 20:00〜20:40 ★ だいえっと!!

プール

- 10:30〜10:50 アクアヌードル
- 11:00〜11:30 ★ ボクシング&アクアビクス
- 12:10〜12:50 ★ はじめてクロール
- 13:00〜13:40 ★★ きっちりクロール
- 13:50〜14:20 水中ウォーキング
- 19:30〜20:00 ★ アクアボクシング
- 20:10〜21:00 水中バレーボール

金曜日

スタジオ

- 10:15〜11:00 ZUMBA GOLD 千晃
- 11:10〜12:00 若返り教室 定員15名 予約が必要になります
- 12:20〜13:20 リラックスヨガ 山口 (予)
- 13:30〜14:15 ★ かんたんエアロ 秋本
- 14:25〜15:15 ★★ おまかせステップ 秋本
- 19:30〜19:50 Be Wet
- 20:00〜21:00 ヨガ 月成

プール

- 10:30〜11:00 リズムウォーク
- 11:10〜12:00 水中バレーボール
- 12:30〜13:10 ★★ チャレンジスイム
- 13:30〜13:50 肩・腰スッキリ
- 14:00〜14:30 ★ アクアさぁーキュット
- 14:40〜15:40 水泳教室 (有)(予)
- 18:30〜19:50 水泳部 (会員様は参加できません) (貸)
- 20:00〜20:40 ★★ チャレンジスイム

土曜日

スタジオ

- 10:10〜11:00 ★★ おまかせステップ 奥永
- 11:10〜11:55 ★★ チャレンジエアロ 水口
- 13:00〜14:30 北九州介護予防教室 (会員様は参加できません)
- 14:40〜15:00 Be Wet

プール

- 10:20〜10:50 水中ウォーキング
- 11:00〜11:30 ★ さぁーキュット&アクアビクス
- 12:00〜12:40 ★ はじめてクロール
- 13:00〜13:30 ★ アクアボクシング
- 13:40〜14:00 肩・腰スッキリ
- 17:00〜18:00 ★★ 水泳教室 (トレーニング)月2回 (有)
- 18:15〜19:15 ★★ マスターズ

日曜日

スタジオ

Free

プール

Free

プール
第1・2・4　日曜日
10:00〜11:30
「親子水泳教室」

は、プログラム内容及び時間帯が変わりました。

① 祝日は特別プログラムとなります。

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) 予約制
(有) 有料
(貸) 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