

# 月曜日

スタジオ	エアロ&ストレッチ 10:00~11:15
9:30~10:00	水中ウォーキング
10:00~10:30	クロール&背泳ぎ
10:30~11:00	水中ジョギング
11:00~11:45	マスターズ 初・中級
11:00~12:00	ベビー
12:00~12:30	アクアボクシング
12:30~13:00	ジェットフリー
13:15~14:00	マスターズ 上級
15:15~16:00	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

# 火曜日

スタジオ	
9:30~10:00	ジェットシェイプ
10:00~10:30	水中エアロ
10:30~11:15	マスターズ 上級
11:30~12:00	ウキボート体操
12:00~12:30	水中ジョギング
12:30~13:00	はじめてクロール
13:00~13:30	ジェットフリー
15:15~16:00	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

# 水曜日

スタジオ	コアトレーニング 10:00~11:15
9:30~10:00	ウキボート体操
10:00~10:30	平泳ぎ&バタフライ
10:30~11:00	燃える脂肪
11:00~12:00	ベビー
12:00~12:30	ジェットシェイプ
12:30~13:00	ジェットフリー
13:15~14:00	泳法矯正
15:15~16:00	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

# 木曜日

スタジオ	バランスボール 10:00~11:15
9:30~10:00	ジェットシェイプ
10:00~10:30	クロール&背泳ぎ
10:30~11:00	ジェットヘルス
11:00~11:45	マスターズ 初・中級
11:00~12:00	ベビー
12:00~12:30	水中エアロ
12:30~13:00	ジェットフリー
13:15~14:00	マスターズ 上級
15:15~16:00	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

# 金曜日

スタジオ	骨盤ケアエクササイズ 10:00~11:15
9:30~10:00	水中ウォーキング
10:00~10:30	アクアボクシング
10:30~11:15	マスターズ 上級
11:30~12:00	燃える脂肪
12:00~12:30	ジェットヘルス
12:30~13:00	はじめて背泳ぎ
13:00~13:30	ジェットフリー
15:15~16:00	リトル
16:30~17:30	幼児 小学生
17:30~18:30	小学生 中学生

# 土曜日

スタジオ	
10:00~11:00	幼児 小学生
11:00~12:00	ベビー
11:30~12:00	燃える脂肪
12:00~12:30	ジェットシェイプ
12:30~13:15	マスターズ 初・中級
12:30~14:00	育成
14:00~15:00	幼児 小学生
15:00~16:00	幼児 小学生
15:00~17:00	選手

フリーコースは17:00までご利用頂けます。17:00以降は全コースキッズコース 18:30以降は全コース育成・強化・選手コースとなります。

スポーツ&コミュニティ 2010-7  
**ウイングス** 曾根店  
 小倉南区葛原3-14-1 ☎093-473-8533

### 施設利用時間

デイ会員 9:00~12:30  
 ハロー会員 9:00~17:00  
 定休日 日祝祭日及び  
 月末第5週目