

TEL 0120-37-1512

福岡県糸島市前原北2-1-55

平日 9:00~21:00(ジム・プール20:45迄)

土・祝日 9:00~21:00(ジム・プール20:45迄)

日曜日 9:00~16:00(ジム・プール15:45迄)

【子どもと大人のスイミングスクール】

15:25-19:00
(月曜日~金曜日)

スイミングスクール
【有 料】

15:00より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について

25mプールはスイミングスクールで
全コース使用させていただきます

※スクール受講者がいない場合は
コースを開放します。

歩行用プールはご利用頂けます

13:40-17:20
(土曜日)

スイミングスクール
【有 料】

13:15より準備をさせていただきます

25mプールのご利用について

※スクール受講者がいない場合は
コースを開放します。

歩行用プールはご利用頂けます

太枠が前回プログラムからの
変更レッスンとなります。

【人数制限について】

・第1、2スタジオ(結合)

ヨガレッスン:定員50名

※その他のレッスンは制限ございません。

ご注意ください

● レッスン開始10分後の途中参加はご遠慮下さい。

金曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール	
10	10:00~11:00 太極拳 久本	10:00~11:00 バレエストレッチ 柳川	10:00~11:00 スイム基礎 野口	9:30~10:45 保育園利用
11	11:10~11:55 ズンバ GOLD HIROMI	11:30~12:00 エアロ入門 中島	11:00~11:40 リトルコース 【有 料】	11:10~11:40 カラダ改善 野口 (歩行用プール)
12	12:05~12:50 リラクゼーション ヨガ HIROMI	12:20~13:05 機能改善 ピラティス 前田	11:50~12:20 アクアピクス 野口	
13			息つき、もぐる、パタ足などご自身の イメージした動きを習得していくクラス。	
14			13:30~14:45 保育園利用	
15			15:25~16:25 キッズコース 【有 料】	15:25~16:25 大人スイミング スクール 【有 料】
16			16:40~17:50 ジュニア Bコース 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】
17	16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】		17:50~19:00 ジュニア Cコース 【有 料】	17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】
18	17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】		19:00~20:00 大人スイミング スクール 【有 料】	
19				
20				
21				

ピラティスの深い呼吸
とともに背骨中心に
様々な関節を動かす
ことで、日々の不調
を緩和し、動きやすい
しなやかな体をつくり
ます。

13:45-15:15
ステッキーズ
【有 料】

土曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール	
10	10:00~11:00 Rela yoga 川井田		10:00~10:30 クロール トレーナー	9:15~9:50 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。
11	11:15~11:45 エアロ入門 五十嵐		11:00~12:00 キッズコース 【有 料】	10:00~10:50 ベビーコース 【有 料】
12	11:55~12:40 サーキット初級 五十嵐			
13				優しいポーズを取りながら日常 生活では使わない筋肉を動か すことにより身体のバランスを 整え、綺麗な姿勢を目指します。
14			13:40~14:40 体育教室 年中~小学2年 【有 料】	13:40~14:50 ジュニア Aコース 【有 料】
15			15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	15:00~16:10 ジュニア Bコース 【有 料】
16			16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】	16:10~17:20 ジュニア Cコース 【有 料】
17			17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】	

定員
50名
※ロングタオルご持参

日曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール
10			
11	10:30~11:30 筋膜リリース Chizu		
12	11:40~12:40 ウエストシェイプ 桑野		
13	13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田		
14	14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田		
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

全身に張り巡っている『筋膜』をほぐし、
緩めることで凝りや痛み、歪みなどの
不調の改善が期待できます。

ボクシングに似た動作
で脂肪燃焼をしていく
プログラムです。