

4月29日(土) 昭和の日 プログラムスケジュール

		福岡大橋	
		第1スタジオ	第2スタジオ
10:00			
11:00		10:30~11:20 エアロ50 宮田一輝	
12:00		11:35~12:15 エアロ40 酒井晴美	定 11:35~12:15 骨格リセットエクササイズ40 塚脇麻衣
13:00		12:30~13:00 adidasGYM&RUN30 トレーナー	定 12:25~12:45 ストレッチボール20 トレーナー
14:00		定 13:15~13:45 GroupPower30 小林実咲	
15:00		14:00~15:00 GroupFight60 WATARU	14:05~14:20 キュキュットウエスト15 トレーナー 定 14:25~14:40 カラダ・つくる15 トレーナー
16:00		15:10~15:55 ボル・ド・ブラ45 平隆晶	
17:00		16:05~17:05 ヨガ60 花田純子	
18:00		定 17:20~18:20 GroupPower60 平隆晶	定 17:15~17:35 ストレッチボール20 トレーナー
19:00			
20:00			

TEL:092-512-5556

営業時間/10:00~19:00(スポーツエリアのご利用は18:30までとなります。)

※会員種別に準じたご利用になります。

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

5月3日(水)憲法記念日 プログラムスケジュール

5/3(水)憲法記念日		
	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00		
11:00	10:30~11:20 エアロ50 WATARU	
12:00	11:35~12:20 バレトン45 杉原裕子	11:35~11:50 adidasGYM&RUN15 トレーナー
13:00	12:35~13:05 ZUMBA(30min) 石田裕紀子	
14:00	定 13:25~14:25 GroupPower60 石田裕紀子	13:20~14:00 美メディテーションヨガ40 小林実咲
15:00	14:40~15:25 GroupFight45 WATARU	定 14:05~14:25 ストレッチポール20 トレーナー
16:00	15:40~16:20 エアロ40 高田侑希	
17:00	16:35~17:20 リトモス45 ちはる	16:25~16:40 キュキュットウエスト15 トレーナー
18:00	定 17:35~18:15 骨格リセットエクササイズ40 小林実咲	定 16:45~17:05 ストレッチポール20 トレーナー
19:00	TEL:092-512-5556	
20:00	営業時間/10:00~19:00(スポーツエリアのご利用は18:30までとなります。)	
	※会員種別に準じたご利用になります。	

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

5月4日(木)みどりの日 プログラムスケジュール

5/4(木)みどりの日	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	
10:30~11:15 ZUMBA(45min) EMI	
11:00	
11:30~12:20 エアロ50 伊藤仁奈	定 11:30~11:45 カラダ・つくる15 トレーナー
	11:50~12:105 キュキュットウエスト15 トレーナー
12:00	
12:35~13:35 ヨガ60 橋本陽子	13:05~13:20 キュキュットウエスト15 トレーナー
13:00	13:25~13:40 adidasGYM&RUN15 トレーナー
13:50~14:35 バレトン45 中西由紀	
14:00	
14:50~15:40 エアロ50 黒野良	定 14:55~15:35 骨格リセットエクササイズ40 中西由紀
15:00	
15:55~16:40 ZUMBA(45min) 早弥香	
16:00	
16:55~17:40 GroupFight45 早弥香	17:20~18:00 アロマリラックス40 トレーナー
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

5月5日(金)こどもの日 プログラムスケジュール

5/5(金)こどもの日	
第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	
11:00	
10:30~11:20 エアロ50 花田純子	
12:00	11:30~11:45 キュキュッとウエスト15 トレーナー
11:35~12:20 GroupFight45 榎田梨乃	11:50~12:05 adidasGYM&RUN15 トレーナー
13:00	定 12:30~13:10 骨格リセットエクササイズ40 塚脇麻衣
12:35~13:20 ZUMBA(45min) 早弥香	
14:00	定 be 13:30~14:10 ボディメイクヨガ40 塚脇麻衣
13:40~14:30 エアロ50 早弥香	
15:00	15:05~15:20 キュキュッとウエスト15 トレーナー
14:45~15:45 リトモス60 山本純子	定 15:30~15:50 ストレッチポール20 トレーナー
16:00	
16:00~16:45 パレトン45 高田侑希	
17:00	定 17:10~17:30 ストレッチポール20 トレーナー
定 17:00~18:00 GroupPower60 小林実咲	
18:00	
19:00	
20:00	

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。