





	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	10:45~11:30 中級エアロ 中尾	10:45~11:30 ヨガ 山秀	10:30~11:30 ヨガ 岡本		10:30~11:30 ヨガ Akiyo	10:45~11:30 初中級ステップ 中尾	10:45~11:30 リトモス 岡	10:30~11:30 アナトミック 骨盤ヨガ 松本			10:45~11:45 ヨガ 森下	
12:00	11:45~12:30 中級ステップ 奥永	11:45~12:30 MEGADANZ RYONS	11:45~12:30 リトモス 岡	11:45~12:30 グループパワー 岡田	11:45~12:30 中級エアロ 中尾	11:45~12:30 ボディコンバット 吉田	11:45~12:30 ZUMBA 高砂	11:45~12:30 初級エアロ 岡	11:15~12:00 中級ステップ 中尾			
13:00	12:45~13:30 美ボディ コンディショニング 岡本	12:45~13:30 HIP-HOP TAKAYOSHI	12:45~13:30 初中級エアロ 岡	12:45~13:30 HIP-HOP SAORI	12:45~13:30 ZUMBA KAORI	12:45~13:30 ピラティス 上田	12:45~13:45 ヨガ 高砂	12:45~13:45 リズムHIP-HOP TAKAYOSHI	12:15~13:00 ZUMBA 狩野		12:00~12:45 隔週プログラム	
14:00	13:45~14:45 リラクゼーション ヨガ 岡本			13:45~14:30 ヨガ 由元	13:45~14:45 カラダメンテナンス 岡本				13:15~14:00 中級エアロ 岡		13:00~13:45 中級エアロ 岡	
15:00									14:15~15:00 美ボディ コンディショニング 岡本		14:00~15:00 ヨガ 赤金	
									15:15~16:15 リラクゼーションヨガ 岡本			
<p>★10月プログラムの案内★ おまたせ致しました。脂肪買取キャンペーンははじめます。 詳しくはお近くのスタッフまでおたずね下さい。 スタジオで楽しく汗かいて Let's Fat Burn</p>												
19:00	19:15~20:00 中級エアロ KAORI	19:15~20:00 パワーヨガ 大徳屋	19:15~20:00 ZUMBA 上田	19:00~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ 山秀	19:00~19:45 MEGADANZ RYONS	19:00~19:45 ストレッチボール コンディショニング 由元	19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 森下	19:15~20:00 初中級エアロ KAORI				
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 高砂	20:15~21:00 グループパワー 吉田	20:15~21:00 中級エアロ 中尾	20:15~21:00 初級エアロ 上田	20:00~20:45 中級エアロ 岡	20:00~20:45 ヨガ 由元	20:15~21:00 ボディコンバット 吉田	20:15~21:00 初中級ステップ KAORI				
21:00	21:15~22:00 ボディコンバット 吉田	21:15~22:00 リラクゼーション ヨガ 高砂	21:15~21:45 i-FUNC/KIM		21:00~21:45 リトモス 岡	21:00~21:45 中級マルチステップ 向	21:15~22:00 グループパワー 吉田					
22:00												

 ←初めての方向けプログラムです!
 ←少し慣れた方向けプログラムです!

 ←変更プログラムです!
 チケット ←90分前に配布致します!

【休館日】 毎週木曜日

隔週プログラム

- 1日/MEGADANZ/RIONS
- 8日/ZUMBA/TSURU
- 15日/i-FUNC/KIM
- 22日/MEGADANZ/RIONS
- 29日/ボディコンバット/吉田



小倉北区日明3丁目7-7
TEL: 093-562-3377

営業時間
 平日 10:00~23:00
 土曜 10:00~21:00
 日祝 10:00~19:00