

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ▶				ノースタッフデー (セルフ利用)				
11:00 ▶	10:45~11:45 ヨガ60 白水	10:30~11:30 ヨガ60 森下	10:30~11:30 BODY BLANCE 龍興		10:30~11:15 初級エアロ YUKA	10:30~11:30 ヨガ60 岡本	10:30~11:15 美ボディコンディショニング 岡本	
12:00 ▶	12:00~12:45 BODY COMBAT 45 加藤	11:45~12:30 ZUMBA YUKARI	11:45~12:30 HIP-HOP TAKAYOSHI		11:25~12:10 ピラティス 森下	11:45~12:30 中級エアロ 河野	11:30~12:15 RITMOS 山崎	
13:00 ▶		12:45~13:30 初中級エアロ 河野	12:45~13:30 初中級エアロ 中尾		12:20~13:05 エアロ中級 中尾	※定員30名		12:30~13:15 中級エアロ 奥永
14:00 ▶	13:15~14:15 ピラティス60 山秀	13:45~14:30 BODY PUMP 河野	13:45~14:15 BODY PUMP30 加藤		13:15~14:00 初中級ステップ 中尾	13:45~14:30 ZUMBA KAORI	13:30~14:15 BODY COMBAT45 藤瀬	
15:00 ▶	14:30~15:15 HIP-HOP YU-NA		14:30~15:00 BODY COMBAT30 加藤		14:10~15:10 ヨガ60 家迫	14:45~15:30 ボールカラダリセット 森下		
16:00 ▶								
17:00 ▶								
18:00 ▶								
19:00 ▶	19:00~19:45 ZUMBA KAORI	19:00~20:00 BODY COMBAT60 加藤	19:00~19:45 RITMOS 狭間		19:15~20:00 ZUMBA MAYUKO	代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。		
20:00 ▶	20:00~20:45 BODY COMBAT45 MAYU	20:15~21:15 中級エアロ 中尾	20:00~20:45 ヨガ 岡本		NEW 20:15~21:00 初級エアロ KAORI	FITNESS CLUB Strong, Smart, Beautiful. next to gym studio		
21:00 ▶	21:00~21:45 BODY PUMP45 河野		NEW 21:00~22:00 BODY PUMP60 龍興		21:15~22:00 BODY COMBAT45 本田	fitness club ISPORTS 日明店		
22:00 ▶	※定員30名					北九州市小倉北区日明3丁目7-7 TEL:093-562-3377 スタッフアワー 平日土曜 10:00~15:00 月曜~日曜(ジムエリアのみ) 17:00~21:00 24時間営業・年中無休 日祝日 10:00~19:00 ※木曜日/ノースタッフデー		



レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。