

2026年10～12月 LESSON SCHEDULE

【予約制】Aスタジオ…50名 Bスタジオ…29名 Cスタジオ…15名

	月				水				木				金				土				日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:00	9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00			9:45-9:55 みんなで体操【10分】		9:40-10:00 OS LIVE(REG) メディカルフィットネス【30分】	9:45-9:55 みんなで体操【10分】			9:45-9:55 みんなで体操【10分】	9:45-10:15 初級クロール 大橋【30分】			9:40-10:10 OS LIVE(REG) リズムライド【30分】	9:45-9:55 みんなで体操【10分】			9:00-10:00 キッズ 空手スクール (有料)	9:00-12:00 キッズ 体育スクール (有料)		9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	9:00-12:00 キッズ 体育スクール (有料)		9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	
11:00	10:00-10:40 ZUMBA GOLD 山科 【40分】	10:00-10:40 シェイプハンプ 田中(福) 【40分】			10:10-10:50 ヨガ 土井 【40分】	10:15-10:55 フラダンス 尾ノ後 【40分】	10:00-12:00 福岡市 介護予防	10:15-10:45 AQUA Splash 田中(福)【30分】	10:10-10:50 ポディケアストレッチ 田中(福) 【40分】	10:10-10:40 Fit Fun 乾【30分】		10:30-11:20 ベビースイム (有料)	10:10-10:50 シンブルエアロ 瀧井 【40分】	10:30-11:00 ポディケアストレッチ 田中(福)【30分】	10:30-11:10 ベビー体育 (有料)【40分】		10:35-11:15 リトモス 古賀 【40分】			10:00-12:00 キッズ バレエスクール (有料)	10:30-11:10 ヨガ 橋本 【40分】			
12:00	11:10-11:50 ラテンファン 西野 【40分】	11:00-11:40 リズムライド 乾 【40分】		11:40-12:10 スイムアラカルト(中級) 高木【30分】	11:05-11:45 健美操 岡本(貴) 【40分】	11:15-11:55 OS LIVE(REG) シェイプハンプ 【40分】		11:00-12:00 成人水泳 (有料)	11:05-11:45 エアロサーキット 宇都宮 【40分】	11:00-11:40 OS LIVE(LIVE) ピラティス 【40分】			11:10-11:50 パワーヨガ 東(KUMIKO) 【40分】	11:25-11:55 OS LIVE(REG) X-CORE FIGHTING【30分】		成人水泳 (有料)			11:30-12:10 オリジナルエアロ 上山 【40分】		11:30-12:10 OS LIVE(REG) ファイトアタックPRO 【40分】			
13:00	12:10-12:50 シンブルステップ 松元 【40分】	12:00-12:40 OS LIVE(REG) ヨガ 【40分】	12:00-12:45 青龍コンディショニング (有料)	※10/5・12のみ実施 高木【30分】	12:00-12:40 リトモス 佐々木 【40分】	12:15-12:45 OS LIVE(REG) X-CORE FIGHTING【30分】			12:00-12:40 ストリートダンス 松尾 【40分】	12:00-12:40 ヨガ 村井 【40分】			12:10-12:50 ZUMBA 安武 【40分】	12:10-12:50 ルーシーダットン 東(KUMIKO) 【40分】		12:10-12:40 初級水泳(平泳ぎ・バタフライ) 大橋【30分】	12:25-13:05 OS LIVE(REG) ルーシーダットン 庄島 【40分】	12:20-13:00 OS LIVE(REG) パワーライド 【40分】			12:15-13:00 アクアピクス 東(あずちゃん) 【45分】	12:30-13:10 シェイプハンプ 山口 【40分】	12:30-13:00 OS LIVE(REG) リズムCAMP【30分】	
14:00	13:05-13:45 ファイトアタックPRO 横田 【40分】	13:00-13:40 OS LIVE(REG) ピラティス 【40分】			13:00-13:40 ピラティス 佐藤 【40分】	13:00-13:40 ヨガ 庄島 【40分】		13:05-13:35 水泳入門 大橋【30分】	13:00-13:40 太極拳 村山 【40分】	13:00-13:40 リズムライド 高木 【40分】			13:05-13:45 オリジナルエアロ 松元 【40分】	13:05-13:45 ヨガ 村井 【40分】		12:50-13:20 スイムトレーニング 大橋【30分】			13:20-13:50 OS LIVE(REG) X-CORE FIGHTING【30分】			13:20-14:00 OS LIVE(REG) ヨガ 【40分】		
15:00	14:00-14:40 シェイプハンプ 岡本(秀) 【40分】	14:00-14:40 HOTパワーヨガ 岡島 【40分】			14:00-14:40 コンピネーションエアロ 柴田 【40分】	14:00-14:40 カラダデトックス 新留 【40分】		14:00-14:40 リトモス 福田 【40分】	14:00-14:40 リトモス 福澤 【40分】	14:10-14:40 OS LIVE(REG) リズムCAMP【30分】		13:45-14:15 マスターズ 大橋 【80分】	14:00-14:40 リトモス 福澤 【40分】	14:00-14:30 OS LIVE(REG) 【40分】		14:10-15:10 SES スイミング スクール 【80分】			14:15-14:55 ZUMBA 松本 【40分】			14:00-15:00 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	14:15-14:55 ピラティス 片岡 【40分】	
16:00		15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)		15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 ダンススクール (有料)	15:30-18:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	15:00-18:00 大人の やさしいバレエ ムーブメント 楽原(有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:00-15:40 OS LIVE(REG) ヨガ 【40分】		15:30-18:30 キッズ ダンススクール (有料)	15:30-18:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)		15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)			14:30-17:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:10-15:50 OS LIVE(REG) パワーヨガ 【40分】	15:00-16:00 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	16:00-17:00 キッズ チアダンススクール 中学生 (有料)	
17:00					16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)			17:30-18:30 キッズ 空手スクール (有料)	17:30-18:30 ジュニアダンス スクール (有料)											16:20-17:00 ヨガ 庄島 【40分】	17:15-17:55 リンパデトックスヨガ 庄島 【40分】		
18:00																								
19:00	18:00-19:40 フリースタイルダンス 佐藤 【40分】	18:00-19:40 OS LIVE(REG) ヨガ 【40分】		18:30-19:30 育成コース (有料)	19:10-19:50 ピラティス 佐藤 【40分】	19:10-19:40 OS LIVE(LIVE) シェイプハンプPOWER【30分】		18:30-19:30 育成コース (有料)	19:10-19:50 オリジナルステップ 松元 【40分】	19:00-19:40 HOTヨガ 【40分】		18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 ジュニアダンス スクール (有料)	19:10-19:50 ストリートダンス 松尾 【40分】					18:30-19:10 HOTヨガ 中原 【40分】		19:00 CLOSE			
20:00	19:55-20:35 コンピネーションステップ 田中(福) 【40分】	20:00-20:40 シェイプハンプ 横田 【40分】			20:05-20:45 コンピネーションエアロ 大庭 【40分】	20:00-20:30 Down-Up Core 乾【30分】		20:00-20:30 初級水泳 堤【30分】	20:05-20:45 ZUMBA 松元 【40分】	20:00-20:40 ファイトアタックPRO 横田 【40分】		20:05-20:45 リトモス 野間口 【40分】	20:05-20:45 OS LIVE(LIVE) パワーライド 【40分】	20:00-20:40 OS LIVE(REG) 【40分】		20:00 CLOSE								
21:00	20:50-21:30 オリジナルエアロ 有田 【40分】	21:00-21:40 OS LIVE(REG) パワーライド 【40分】		20:55-21:25 中級水泳 山中【30分】	21:00-21:40 ZUMBA 大庭 【40分】	20:55-21:35 リズムライド 横田 【40分】		20:30-21:00 フィンフリーコース フィッシュ OK 最大2コース使用	21:00-21:40 シェイプハンプ 山口 【40分】	21:00-21:30 OS LIVE(REG) X-CORE DANCING【30分】		20:30-21:00 フィンフリーコース フィッシュ OK 最大2コース使用	21:00-21:40 OS LIVE(REG) Pilates Shape 【40分】	21:00-21:30 OS LIVE(REG) シェイプハンプPOWER【30分】		20:30-21:00 中級水泳 岡本【30分】			21:05-21:35 スイムトレーニング 岡本【30分】					
22:00																								
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

10月 October							11月 November							12月 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7							
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

- 祝日レッスンについて
祝日のレッスン開催時間はOPEN～18:00となります。開始、終了時刻が表記時間内のレッスンのみ実施となります。時間をまたぐものは行われませんのでご了承ください。
- スタジオレッスンについて
・レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
・BスタジオのHOTレッスンは、ご自身のヨガマットをお持ちいただくか、バスタオルをお持ちください。(レンタルマットのみでの参加はご遠慮願います。)
- プール利用について
キッズスイミングスクール(有料)の時間も一部コースをご利用いただけます。(平日17:30～18:30 / 土・日曜日9:00～10:00は全コース使用します。)
- フィンフリーコースについて
フィッシュ(はやく泳ぐ)コースとスキンドイビング(ゆっくり泳ぐ)コースの2コースを設定します。ご利用状況に合わせて、コース設定を行ないます。

【 レッスンスケジュール 】

