

月 MON			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00 宮原 望			
11:10~11:40 ダンス トレーニング		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 リフレウォーキング
11:50~12:20 骨盤リセット			12:00~12:30 アクアビート
12:30~13:15 シェイプ ステップ	12:45~13:15 基礎トレ		12:45~13:15 超初心者 水泳教室
13:30~14:30 太極拳	13:30~14:00 スモールボール		13:30~14:15 クロール
14:40~15:25 はじめて エアロ	14:40~15:25 アロマ ヨガ		14:30~15:15 バタフライ
15:40~16:10 ボディ コンディショニング		15:15~15:35 お腹スッキリ	
16:30~16:50 バランスディスク			
17:10~17:30 TRX			
18:40~19:00 ストレッチボール			
19:10~19:30 ボディケア			
19:45~20:15 Power Weight	19:40~20:40 ピラティス	19:50~20:10 オムニア	20:00~20:20 水中体操
20:30~21:15 ファット バーニング		20:30~20:50 お腹スッキリ	20:30~21:15 平泳ぎ
21:30~22:00 ボディコンバット 30		21:00~21:20 TRXサーキット	21:30~22:00 スイム トレーニング

懐メロを聞いて、
エアロビクス!!
ココロもカラダも
気分爽快!!!

この時期に
凝り固まったカラダを
お手入れします。

火 TUE			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:30 ピラティス			
11:00~11:20 ストレッチ			
11:45~12:15 スタジオチャレンジ	11:45~12:15 Power Weight		11:30~12:00 超初心者 水泳教室
12:30~13:15 コアサイズ		12:30~12:50 TRX	12:15~13:00 クロール(初級)
13:00~13:20 バランスディスク			13:15~13:45 フィンスイム
13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:00 はじめてステップ		14:10~14:30 水中体操
14:30~15:15 ZUMBA		14:30~14:50 オムニア	14:40~15:00 ウォーターシェイプ
15:30~16:30 太極拳		15:00~15:20 お腹スッキリ	
		16:10~16:30 TRX	
		17:00~17:30 ボディ コンディショニング	
		18:30~18:50 ストレッチ	
		19:00~19:20 TRX	
19:15~20:00 エアロ マジック	19:30~20:00 SSS	19:40~20:00 オムニア	19:40~20:00 アクアヌードル
20:10~20:40 ZUMBA		20:20~20:40 基礎トレ	20:10~20:40 フィンスイム
21:00~21:45 シェイプ ステップ		20:45~21:45 ジャズ ダンス	20:50~21:20 AQUA ZUMBA
		21:30~21:40 時短トレーニング	

水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:15~11:45 はじめてステップ	11:10~11:55 ダンサブル レッスン		
12:00~12:30 ボディコンバット 30	12:10~12:30 TRX		12:00~12:45 四泳法スキル
12:45~13:30 リトモス	12:50~13:20 基礎トレ		13:00~13:30 背泳ぎ
13:40~14:10 ボディ コンディショニング	13:40~14:25 アロマ ヨガ	14:00~14:20 お腹スッキリ	13:45~14:30 スイム トレーニング
14:35~15:20 エアロ マジック	15:00~15:20 スモールボール		14:40~15:00 アクアヌードル
	15:30~16:15 ボディケア		
		17:10~17:30 ストレッチ	
		18:00~18:10 時短トレーニング	
		18:45~19:15 アロマストレッチ	
19:30~20:15 リトモス	19:30~20:00 はじめてエアロ	19:40~20:00 ボディケア	20:00~20:20 ウォーターシェイプ
20:30~21:00 Power Weight	20:20~21:00 リラククス ヨガ	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:30~21:15 クロール
21:15~22:00 ボディコンバット 45	21:15~21:45 ファット バーニング	21:20~21:40 オムニア	21:30~22:00 フィンスイム

今流行!!!
10分間で効果的な
トレーニング!!!
毎週お楽しみ♪

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 フィジカル トレーニング			
11:10~11:55 ZUMBA		11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 アクアヌードル
12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 はじめてエアロ		11:50~12:20 アクアビート
13:30~14:15 シェイプ エアロ	12:45~13:15 ダンストレーニング		12:40~13:10 フィンスイム
14:30~15:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:00 骨盤リセット		13:30~14:15 はじめての 四泳法
15:30~16:00 リトモス		14:30~14:50 TRX	14:30~15:00 平泳ぎ
16:10~16:40 ボルド・ブラ		15:00~15:20 お腹スッキリ	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
		15:40~16:00 オムニア	
		16:10~16:40 フィジカル トレーニング	
		17:10~17:30 TRX	
		17:30~17:50 バランスボール	
		18:30~18:50 ストレッチ	
		19:00~19:20 お腹スッキリ	
19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ		19:50~20:20 超初心者 水泳教室
20:15~21:00 シェイプ エアロ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ	20:10~20:30 TRX	20:30~21:00 クロール(初級)
21:20~21:50 ZUMBA		21:10~21:30 オムニア	21:10~21:55 バタフライ
		21:40~22:00 TRX	

「体力に自信がない」
「疲れやすい」
「身体がスッキリしない」
方にオススメです!

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 TRX	11:10~11:30 水中体操
12:15~13:00 HIP HOP	12:40~13:00 フォームローラー		11:45~12:30 スイム トレーニング
13:15~14:00 フィジカル トレーニング			12:45~13:15 スタート& ターン
14:15~15:00 エンジョイ エアロ	14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (第1・2・3週目)	14:40~15:00 オムニア	14:10~14:30 アクアヌードル
15:10~15:30 ウエストシェイプ		15:40~16:00 TRX	14:40~15:00 ウォーターシェイプ
		18:00~18:45 ダンス トレーニング	
18:00~18:45 エンジョイ ステップ		18:30~18:50 TRX	
19:00~19:45 ボディコンバット 45		19:00~19:20 お腹スッキリ	

子供会員募集♪

【12月 四泳法レッスン】

レッスン名が変わりました!

- トレーニング教室 → 基礎トレ
- ウエストシェイプ → お腹スッキリ
- ボディメイク → ボディケア

バタフライ 2・7日
背泳ぎ 9・14日
平泳ぎ 16・21日

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 ギアビート			11:30~12:00 超初心者 水泳教室
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ		12:10~12:30 TRX	12:15~12:45 クロール(初級)
13:00~13:30 Power Weight			13:00~13:20 リフレウォーキング
13:45~14:30 週替わり レッスン		14:00~14:20 オムニア	13:30~14:00 フィンスイム
14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	14:45~15:30 シェイプ エアロ	15:00~15:20 お腹スッキリ	
16:00~16:45 ボディコンバット 45		15:30~15:50 TRXサーキット	
		16:10~16:30 ストレッチ	
17:00~17:20 基礎トレ			

●安全管理上、クラスの途中入退場はご遠慮ください。
●運動中のケガ、体調不良の際は、担当者に申し出てください。
●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
●ジムプログラムは予告なく変更する場合がございます。
●祝日は17時までのスケジュールとなります。

内容・時間 変更箇所
運動初心者の方オススメ
不安・悩み・迷いを解消
脂肪燃焼したい方オススメ

12月タイムスケジュール

新宮

粕屋郡新宮町上府北2丁目6番3号
TEL(092)940-5454

【営業時間】
月火水金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00
木曜 休館・メンテナンス日