

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 オムニア	11:20~11:40 リフレウォーキング
12:00	宮原 望 11:50~12:20 骨盤リセット			12:00~12:30 アクアビート
13:00	宮原 望 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
14:00	森吉 あゆみ 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
15:00	坂戸 洋子 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
16:00	榊原 みか 15:40~16:10 ボディ コンディショニング	川久保 峰子 16:30~16:50 バランスディスク	15:15~15:35 TRX	
17:00			17:10~17:30 TRX	
18:00				
19:00		18:50~19:10 ストレッチボール		
20:00	福澤 明子 19:15~20:00 ダンス エアロ	森吉 あゆみ 19:20~20:05 ピラティス	19:30~19:50 オムニア	20:00~20:20 水中体操
21:00	福澤 明子 20:15~21:00 フローヨガ	森吉 あゆみ 20:30~21:00 はじめてエアロ	20:40~21:00 TRXサーキット	20:30~21:15 平泳ぎ
22:00	加藤(貴) 21:15~22:00 シェイプ ステップ	森吉 あゆみ 21:10~21:30 お腹スッキリ	21:10~21:30 お腹スッキリ	21:30~22:00 フィンスイム
23:00				

流れよく動くことで、カラダをスッキリさせます。

火 TUE				
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス			
11:00	森吉 あゆみ 11:45~12:15 スタジオチャレンジ	11:45~12:15 Power Weight	11:00~11:20 ストレッチ	
12:00	森吉 あゆみ 12:30~13:15 コアサイズ	12:45~13:15 はじめてステップ	11:30~12:00 フィンスイム	
13:00	西ヶ開 敦子 13:30~14:15 ロコモ ヨガ	森吉 あゆみ 13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス	12:40~13:00 TRX	
14:00	緒方 歩美 14:30~15:15 ZUMBA	谷口 潤子 14:30~15:15 ZUMBA	14:30~14:50 オムニア	
15:00	西ヶ開 敦子 15:30~16:30 太極拳		15:00~15:20 お腹スッキリ	
16:00	江島 久恵 17:00~17:30 ボディ コンディショニング		16:10~16:30 TRX	
17:00			18:40~19:00 TRX	
18:00			19:10~19:30 オムニア	
19:00	19:15~20:00 エアロ マジック		19:45~20:15 Power Weight	
20:00	さやか 20:10~20:40 ZUMBA	加藤(貴) 20:45~21:45 ジャズ ダンス	20:30~20:50 TRX	
21:00	さやか 21:00~21:45 ボディコンバット 45	大石 素子 21:30~21:50 お腹スッキリ	20:50~21:10 アクアヌードル	
22:00	上本 21:15~21:45 AQUA ZUMBA	加藤(貴)	21:30~21:50 お腹スッキリ	
23:00				

子供会員募集♪

水 WED				
	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	城山 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	城山 12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子 12:50~13:20 基礎トレ	12:00~12:20 オムニア	12:00~12:45 四泳法スキル
13:00	上本 12:45~13:30 リトモス	上本 13:40~14:25 アロマ ヨガ		13:00~13:30 平泳ぎ
14:00	福田 扶美佳 13:40~14:10 ボディ コンディショニング	福田 扶美佳 14:00~14:20 水中体操	14:00~14:20 お腹スッキリ	13:45~14:30 スイム トレーニング
15:00	福田 扶美佳 14:35~15:20 エアロ マジック	川久保 峰子 15:00~15:20 スモールボール		14:40~15:00 アクアヌードル
16:00	上本 15:30~16:15 ボディケア	藤岡 千絵 15:40~16:00 TRX		
17:00				17:10~17:30 ストレッチ
18:00				17:40~18:00 オムニア
19:00		18:45~19:15 アロマストレッチ		
20:00	野間口 順子 19:30~20:15 リトモス	榊原 みか 19:30~20:00 はじめてエアロ	19:40~20:00 TRX	19:50~20:10 ウォーターシェイプ
21:00	野間口 順子 20:30~21:00 SSS	榊原 みか 20:20~21:00 リラククス ヨガ	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:20~21:00 四泳法スキル
22:00	上本 21:15~21:45 ボディコンバット 30	久保 倫子 21:15~21:45 フラット バーニング		支配人/松隈 21:15~22:00 スイム トレーニング
23:00				支配人/松隈

- ①ZUMBA(城山)
- ②リトモス(福田IR)
- ③ZUMBA(麻植IR)
- ④ダンスエアロ初中級(柴田IR)

金 FRI				
	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	土屋 11:10~11:55 ZUMBA		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 アクアヌードル
12:00	天庭 めぐみ 12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 はじめてエアロ		11:50~12:20 背泳ぎ
13:00	塩塚 千賀 13:30~14:15 シェイプ エアロ	江島 久恵 12:45~13:15 ダンストレーニング	12:50~13:10 ストレッチボール	12:40~13:10 アクアビート
14:00	森吉 あゆみ 14:30~15:15 ロコモ ヨガ	宮原 望 14:30~14:50 TRX	14:30~14:50 TRX	13:30~14:15 はじめての 四泳法
15:00	緒方 歩美 15:30~16:00 リトモス	宮原 望 15:00~15:20 お腹スッキリ	15:00~15:20 お腹スッキリ	14:30~15:00 フィンスイム
16:00	福澤 明子 16:10~16:40 ボルド・ブラ	宮原 望 16:10~16:40 ボディ コンディショニング		支配人/松隈
17:00	福澤 明子	加藤(貴) 17:10~17:30 オムニア		
18:00			17:30~17:50 バランスボール	
19:00		18:30~18:50 ストレッチ		
20:00	宮原 望 19:15~20:00 ENJOY DANCE	城山 19:30~20:00 はじめてステップ		19:50~20:20 超初心者 水泳教室
21:00	城山 20:15~21:00 シェイプ エアロ	城山 20:20~21:00 ヨガ ストレッチ	20:10~20:30 TRX	荒川 亮介 20:30~21:00 クロール(初級)
22:00	城山 21:15~22:00 ZUMBA	谷口 潤子 21:10~21:30 オムニア	21:10~21:30 オムニア	荒川 亮介 21:10~21:55 バタフライ
23:00			21:40~22:00 TRX	荒川 亮介

土 SAT				
	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	上本 11:15~12:00 シェイプ ステップ			11:10~11:30 水中体操
12:00	城山 12:15~13:00 HIP HOP	齋藤 京子 11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 TRX	11:40~12:00 ウォーターシェイプ
13:00	猪原 裕貴 13:15~14:00 ボディ コンディショニング	上本 12:40~13:00 フォームローラー		12:15~13:00 スイム トレーニング
14:00	上本 14:15~15:00 エンジョイ エアロ	6・13日:スタート 20・27日:ターン	13:10~13:40 スタート& ターン	
15:00	城山 15:30~16:00 リトモス	ハニーズ ダンススクール (月3回レッスン)	14:30~15:30 スタート& ターン	14:20~14:40 アクアヌードル
16:00	福澤 明子 16:10~16:40 ボルド・ブラ		15:10~15:30 お腹スッキリ	14:50~15:20 クロール(初級)
17:00	福澤 明子		15:40~16:00 TRX	
18:00				18:00~18:45 ダンス トレーニング
19:00			18:30~18:50 TRX	
20:00	松隈 19:00~19:45 ボディバランス 45	道 健太郎 19:00~19:20 お腹スッキリ		

【5月 四泳法レッスン】

バタフライ	7・10日
背泳ぎ	12・14・17日
平泳ぎ	19・21・24日
クロール	26・28・31日



日 SUN				
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00	スタジオ1 11:00~12:00 ギアビート			
12:00	谷口 潤子 12:10~12:40 ヨガ ストレッチ		12:10~12:30 TRX	11:30~12:00 超初心者 水泳教室
13:00	谷口 潤子 13:00~13:30 Power Weight			12:10~12:40 クロール
14:00	上本 13:45~14:30 週替わり レッスン		14:00~14:20 オムニア	12:50~13:10 リフレウォーキング
15:00	AKI 14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	山本 裕子 14:45~15:30 シェイプ エアロ	15:00~15:20 お腹スッキリ	13:20~13:50 はじめて 四泳法
16:00	上本 16:00~16:45 ボディコンバット 45		15:30~15:50 TRXサーキット	
17:00	上本 17:00~17:20 ボディコンディショニング		16:10~16:30 ストレッチ	

●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

5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