

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		10:40~11:00 カラダ活き活き	
11:00 宮原 望		上本	
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
11:50~12:20 骨盤リセット		西藤/上本	土屋
12:30~13:15 シェイプ ステップ	12:45~13:15 基礎トレ		12:00~12:30 アクアビート
13:30~14:30 太極拳	13:30~14:00 スモールボール		12:45~13:15 超初心者 水泳教室
14:40~15:25 はじめて エアロ	14:40~15:25 アロマ ヨガ		13:30~14:15 クロール
15:40~16:10 ボディ コンディショニング	16:00~16:50 ジュニア 体操教室 (4~6歳)		14:30~15:15 はじめて バタフライ
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)	17:00~18:00		
18:50~19:10 ストレッチボール			
19:15~20:00 ダンス エアロ	19:20~20:05 ピラティス		
20:15~21:00 フローヨガ	20:30~21:00 はじめてエアロ		
21:15~22:00 シェイプ ステップ			
22:00			

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		10:40~11:00 ストレッチ	
11:10~11:30 カラダ活き活き		11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオチャレンジ
12:30~13:15 コアサイズ	12:45~13:15 はじめてステップ		12:00~12:30 フィンスイム
13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス		12:15~12:45 超初心者 水泳教室
14:30~15:15 ZUMBA			12:40~13:00 TRX
15:30~16:30 太極拳			13:00~13:45 はじめて クロール
17:00~18:00 キッズダンス (小3~小6)	16:00~16:50 キッズダンス (4歳~小2)		14:00~14:20 水中体操
19:15~20:00 エアロ マジック			14:30~14:50 ウォーターシェイプ
20:10~20:40 ZUMBA			14:30~14:50 ウォーターシェイプ
21:00~21:45 ボディコンバット 45	21:00~21:45 ジャズ ダンス		18:40~19:00 TRX
21:30~21:50 お腹スッキリ			19:10~19:30 オムニア
			19:45~20:15 SSS
			20:30~20:50 TRX
			21:30~21:50 お腹スッキリ

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	12:50~13:20 カラダ 活き活き	12:00~12:20 オムニア	12:00~12:45 バタフライ
12:45~13:30 リトモス			13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ
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		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		14:00~14:20 お腹スッキリ
	15:30~16:15 ボディケア		14:40~15:00 アクアヌードル
			15:40~16:00 TRX
			17:10~17:30 ストレッチ
			17:40~18:00 オムニア
			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 TRX	19:50~20:10 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	20:20~21:00 四泳法スキル
21:15~21:45 ボディコンバット 30	21:15~21:45 フラット バーニング		21:15~22:00 スイム トレーニング

金 FRI			
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			
11:10~11:55 ZUMBA		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 アクアヌードル
12:15~13:15 フラダンス	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	11:50~12:20 平泳ぎ
13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット		12:40~13:10 アクアビート
14:30~15:15 ロコモ ヨガ			13:30~14:15 背泳ぎ
15:30~16:00 リトモス			14:30~15:00 フィンスイム
16:00~16:50 ジュニア 体操教室 (4~6歳)	16:15~16:35 ヨガ ストレッチ		15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)			
18:30~18:50 ストレッチ			
19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ		
20:15~21:00 シェイプ エアロ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ		
21:15~22:00 ZUMBA			

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		11:10~11:30 水中体操
12:15~13:00 HIP HOP	12:40~13:00 フォームローラー		11:40~12:00 ウォーターシェイプ
13:15~14:00 ボディ コンディショニング			12:15~13:00 スイム トレーニング
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 (月3回レッスン)		13:10~13:40 スタート& ターン
			14:20~14:40 アクアヌードル
			14:50~15:20 はじめて クロール
			15:10~15:30 お腹スッキリ
			15:40~16:00 TRX
			18:30~18:50 TRX
			19:00~19:20 お腹スッキリ

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		11:40~12:00 TRX	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 オムニア	12:15~13:00 クロール
13:00~13:30 Power Weight			13:10~13:30 リフレウォーキング
13:45~14:30 週替わり レッスン			
14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	14:45~15:30 シェイプ エアロ		
16:00~16:45 ボディコンバット 45			
17:00~17:20 ボディコンディショニング			

- 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、担当者にお申し出ください。
- 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。

6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

内容・時間 変更箇所

やさしいレッスン

ジュニアスクール

脂肪燃焼レッスン