

	月 MON				火 TUE				水 WED			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	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				スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス				スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00	宮原 望		10:40~11:00 カラダ活き活き				10:40~11:00 ストレッチ		11:15~11:45 はじめてステップ	11:10~11:55 ダンス レッスン	11:20~11:40 トランポリン体験	
12:00	11:10~11:40 ダンス トレーニング		11:20~11:40 トランポリン体験	11:20~11:40 リフレウォーキング	11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオチャレンジ			12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子	12:00~12:20 オムニア	12:00~12:45 パタフライ
13:00	11:50~12:20 骨盤リセット				12:30~13:15 コアサイズ	12:45~13:15 はじめてステップ			12:45~13:30 リトモス		12:50~13:20 カラダ 活き活き	
14:00	12:30~13:15 シェイプ ステップ	12:45~13:15 基礎トレ			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			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 TRX	13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ
15:00	13:30~14:30 太極拳	13:30~14:00 スモールボール	14:10~14:30 ストレッチ	14:15~15:00 クロール	14:30~15:15 ZUMBA				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	14:40~15:25 はじめて エアロ	14:40~15:25 アロマ ヨガ	15:10~15:30 オムニア	15:15~15:45 はじめて パタフライ	15:30~16:30 太極舞	16:00~16:50 キッズダンス初級 (4歳~小2)			15:30~16:15 ボディケア	藤岡 千絵	15:40~16:00 お腹スッキリ	
17:00	16:00~16:50 キッズ 体操教室 (4~6歳)	16:30~16:50 フォームローラー			17:00~18:00 キッズダンス中級 (小3~小6)				17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)		17:10~17:30 TRX	
18:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)		17:10~17:30 TRX	17:45~18:05 トランポリン体験					18:40~19:00 TRX		18:45~19:15 アロマストレッチ	
19:00		18:50~19:10 ストレッチボール			19:15~20:00 エアロ マジック				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
20:00	19:15~20:00 ダンス エアロ	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	20:10~20:40 ZUMBA				20:30~21:00 Power Weight	20:30~21:00 リラク スヨガ	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:20~21:00 平泳ぎ
21:00	20:15~21:00 フロアヨガ	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 四泳法スキル	21:00~21:45 ボディコンバット 45	21:30~21:50 お腹スッキリ			21:15~21:45 ボディコンバット 30	21:15~21:45 ファット バーニング		21:15~22:00 スイム トレーニング
22:00	21:15~22:00 シェイプ ステップ		21:15~21:35 トランポリン体験	21:30~22:00 フィンスイム								
23:00												

	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		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 アクアヌードル
12:00	11:10~11:55 ZUMBA			11:50~12:20 平泳ぎ
13:00	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	12:40~13:10 アクアビート
14:00	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット		13:30~14:15 背泳ぎ
15:00	14:30~15:15 ロコモ ヨガ	15:00~15:20 バランスボール	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
16:00	15:30~16:00 リトモス	15:40~16:00 トランポリン体験	16:15~16:35 ヨガ ストレッチ	
17:00	16:10~17:00 キッズ 体操教室 (4~6歳)		17:10~17:30 オムニア	
18:00	17:10~18:10 ジュニア 体操教室 (小学生)		18:30~18:50 ストレッチ	
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ	19:00~19:20 お腹スッキリ	
20:00	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	19:50~20:20 超初心者 水泳教室
21:00	21:15~22:00 ZUMBA		21:05~21:25 トランポリン体験	21:10~21:55 パタフライ
22:00			21:40~22:00 TRX	
23:00				

	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	11:15~12:00 アライメント ヨガ
12:00	城山	齋藤 京子	12:00~12:20 トランポリン体験	12:15~13:00 スイム トレーニング
13:00	猪原 裕貴	上本/松隈	13:15~14:00 ボディ コンディショニング	13:10~13:40 スタート& ターン
14:00	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)	14:20~14:40 オムニア	14:20~14:40 アクアヌードル
15:00	15:30~16:00 リトモス	15:40~16:00 TRX	15:10~15:30 お腹スッキリ	14:50~15:20 はじめて クロール
16:00	16:10~17:00 キッズ 体操教室 (4~6歳)		16:50~17:10 トランポリン体験	
17:00	17:10~18:10 ジュニア 体操教室 (小学生)		17:30~17:50 バランスボール	
18:00	18:00~18:45 エンジョイ ステップ	18:00~18:45 ダンス トレーニング	18:30~18:50 TRX	
19:00	19:00~19:45 ボディバランス 45		19:00~19:20 お腹スッキリ	
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

	日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00				11:30~12:00 超初心者 水泳教室
12:00			11:40~12:00 TRX	12:15~13:00 クロール
13:00			13:10~13:40 スタート& ターン	13:10~13:30 リフレウォーキング
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

S-1スクールおすすめレッスン

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

8月タイムスケジュール

スポーツクラブ

新宮

柏屋郡新宮町上府北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

- 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。

四泳法種目
7日:パタフライ
14日:お盆休み
21日:背泳ぎ
28日:平泳ぎ

- ①ZUMBA(城山)
②お盆休み
③SSS(上本)
④エアロマジック(加藤)

子供会員募集♪

6・20日:スタート
27日:ターン