

月 MON			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン	スタジオ2 10:40~11:10 カラダ活き活き		
宮原 望 11:10~11:40 ダンス トレーニング	支配人	11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 リフレウォーキング
宮原 望 11:50~12:10 トライジャンプ	11:50~12:20 骨盤リセット	西藤	土屋
上本 12:30~13:15 シェイプ ステップ	宮原 望 12:45~13:15 基礎トレ		12:00~12:30 アクアビート
上本	榊原 みか		12:50~13:10 水中体操
13:30~14:30 太極拳	13:30~14:00 スモールボール		13:30~14:00 超初心者 水泳教室
	榊原 みか 14:10~14:30 お腹スッキリ	14:10~14:30 ストレッチ	上本
坂戸 洋子 14:40~15:25 はじめて エアロ	榊原 みか 14:40~15:25 アロマ ヨガ	西藤	14:15~15:00 クロール
榊原 みか 15:00~15:30 はじめて エアロ	川久保 峰子 15:40~16:10 ボディ コンディショニング 支配人	西藤	上本
榊原 みか 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		15:15~15:45 はじめて バタフライ
加藤/西藤	加藤/西藤		城山
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)		17:10~17:30 TRX	城山
		17:40~18:00 カラダ活き活き	城山
		18:50~19:10 ストレッチボール	
森吉 あゆみ 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	上本
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	上本	20:00~20:20 水中体操
福澤 明子 21:15~22:00 シェイプ ステップ	森吉 あゆみ 21:30~22:00 フィンスイム	加藤	20:30~21:15 四泳法スキル
加藤		21:15~21:30 トライジャンプ入門	城山
		松隈/上本	21:30~22:00 フィンスイム
			城山

火 TUE			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス		10:40~11:00 ストレッチ	
		西藤 11:10~11:30 カラダ活き活き	
森吉 あゆみ 11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオチャレンジ	上本	11:30~12:00 フィンスイム
上本	森吉 あゆみ		城山
12:30~13:15 コアサイズ	12:30~13:00 はじめてステップ	12:40~13:00 TRX	12:15~12:45 超初心者 水泳教室
	森吉 あゆみ	土屋	城山
西ヶ開 敦子			13:00~13:45 はじめて クロール
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		城山
緒方 歩美	谷口 潤子	14:00~14:15 トライジャンプ入門	14:00~14:20 水中体操
14:30~15:15 ZUMBA	14:30~15:15 ボディバランス 45	14:30~14:50 オムニア	上本
		西藤	14:30~14:50 ウォーターシェイプ
西ヶ開 敦子	松隈	15:00~15:20 お腹スッキリ	上本
15:30~16:30 太極拳	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	西藤	17:00~17:20 ストレッチ
江島 久恵		加藤	17:30~18:00 はじめて クロール
			松隈
19:15~20:00 エアロ マジック	さやか 20:10~20:40 ZUMBA	18:40~19:00 TRX	19:50~20:35 個人メドレー 泳ごう♪
	さやか 20:55~21:15 トライジャンプ	上本	20:30~20:50 TRX
	加藤		支配人/松隈
	21:30~22:00 ボディコンバット 30	上本	20:50~21:10 アクアヌードル
	加藤		21:15~21:45 AQUA ZUMBA
		大石 素子	21:30~21:50 お腹スッキリ
		加藤	さやか

水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン			
加藤	11:10~11:55 ダンス レッスン	11:20~11:40 TRX	
城山	谷口 潤子	12:00~12:20 オムニア	12:00~12:45 バタフライ
加藤/上本	12:45~13:30 リトモス	12:50~13:20 カラダ 活き活き	12:40~12:55 トライジャンプ入門
福田 扶美佳 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
福田 扶美佳	川久保 峰子	15:00~15:20 スモールボール	13:45~14:30 スイム トレーニング
14:35~15:20 エアロ マジック	藤岡 千絵 15:30~16:15 ボディケア	15:40~16:00 お腹スッキリ	14:40~15:00 アクアヌードル
上本/中田	藤岡 千絵	16:30~16:50 TRX	城山
		加藤/松隈	17:00~17:20 ストレッチ
		松隈	17:30~17:50 オムニア
		松隈/城山	
		18:10~18:30 トライジャンプ	
		城山	
		18:45~19:15 アロマストレッチ	
		榊原 みか	
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
野間口 順子	榊原 みか	上本	松隈
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 平泳ぎ
上本	久保 倫子	榊原 みか	
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		松隈
上本	木本 愛		21:15~22:00 スイム トレーニング
			松隈

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン			
土屋		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 アクアヌードル
11:10~11:55 ZUMBA		土屋	11:50~12:20 平泳ぎ
大庭 めぐみ 12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:00~12:20 カラダ活き活き	松隈
	江島 久恵	土屋	12:40~13:10 アクアビート
塩塚 千賀 13:30~14:15 シェイプ エアロ	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:50~13:10 ストレッチボール	城山
森吉 あゆみ	宮原 望	森吉 あゆみ	13:30~14:15 背泳ぎ
14:30~15:15 ロコモ ヨガ	宮原 望		城山
緒方 歩美	14:30~14:50 TRX	14:25~14:55 フィンスイム	城山
15:30~15:50 トライジャンプ	15:30~16:00 はじめてエアロ	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方	
加藤	福澤 明子	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ	
16:10~17:00 キッズ 体操教室 (4~6歳)	福澤 明子	福澤 明子	
17:10~18:10 ジュニア 体操教室 (小学生)		17:10~17:30 オムニア	
		加藤	
		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	
宮原 望	城山	20:10~20:30 TRX	
20:15~21:00 シェイプ エアロ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ	宮原 望	
城山	谷口 潤子	21:10~21:30 オムニア	
21:15~22:00 ZUMBA		加藤	
城山		21:40~22:00 TRX	
		加藤	

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン			
上本		11:10~11:30 リフレウォーキング	
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 オムニア	11:40~12:00 ウォーターシェイプ
城山	齋藤 京子	土屋	加藤
12:15~13:00 HIP HOP	12:10~12:30 TRX	上本	12:15~13:00 スイム トレーニング
猪原 裕貴	12:40~13:00 フォームローラー	上本/西藤	城山
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
上本			城山
14:15~15:00 エンジョイ エアロ	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	14:20~14:40 オムニア	14:20~14:40 アクアヌードル
城山	城山	西藤	松隈
		15:10~15:30 お腹スッキリ	14:50~15:20 はじめて クロール
		加藤	松隈
		15:40~16:00 TRX	
		加藤	
		18:15~18:45 トライジャンプ	
		上本	
		19:00~19:45 エンジョイ ステップ	
		上本	

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
		11:40~12:00 TRX	松隈/城山
		12:10~12:40 ヨガ ストレッチ	12:15~13:00 クロール
		13:00~13:30 Power Weight	松隈/城山
		担当交替わり	13:10~13:30 リフレウォーキング
		13:45~14:30 交替わり レッスン	松隈/城山
		14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	15:00~15:20 お腹スッキリ
		14:45~15:30 シェイプ エアロ	15:30~15:50 TRXサーキット
		山本 裕子	16:10~16:30 ストレッチ
		AKI	松隈/城山
		16:00~16:45 ボディコンバット 45	
		加藤/上本	
		17:00~17:20 ボディコンディショニング	
		加藤/上本	

●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。  
●祝日は17時までのスケジュールとなります。

## 10月タイムスケジュール

糟屋郡新宮町上府北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 休館・メンテナンス

新宮

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