

月 MON				
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン		2ヶ月間限定！！ 正座・開脚が出来ないのが 出来るようになる！！	
11:00	宮原 望			
	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:10~11:40 カラダ活き活き		
	宮原 望	支配人	西藤	土屋
12:00	11:50~12:10 トライジャンプ	11:50~12:20 骨盤リセット		12:00~12:30 アクアビート
	上本	宮原 望		土屋
	12:30~13:15 シェイプ ステップ	12:45~13:15 基礎トレ		12:50~13:10 リフレウォーキング
13:00	上本	榊原 みか		土屋
	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
14:00		榊原 みか	14:10~14:30 ストレッチ	上本
	坂戸 洋子	14:10~14:30 お腹スッキリ	西藤	14:15~15:00 クロール
	14:40~15:25 シェイプ エアロ	14:40~15:25 アロマ ヨガ		
15:00	榊原 みか	川久保 峰子	15:10~15:30 オムニア	上本
		15:40~16:10 ボディ コンディショニング	西藤	15:15~15:45 はじめて バタフライ
16:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	支配人		城山
		16:20~16:40 ストレッチボール		
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	西藤		
			17:10~17:30 TRX	
18:00			城山	
			17:40~18:00 カラダ活き活き	
			城山	
19:00		18:50~19:10 ストレッチボール		四泳法種目 4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール
	19:15~20:00 リトモス	森吉 あゆみ	19:30~19:50 TRX	
		19:20~20:05 ピラティス	加藤/岸川	
20:00	福澤 明子	森吉 あゆみ	20:00~20:15 トライジャンプ入門	20:00~20:20 水中体操
	20:15~21:00 フローヨガ	20:30~21:00 はじめてエアロ	加藤	城山
21:00	福澤 明子	森吉 あゆみ	20:40~21:00 TRXサーキット	20:30~21:15 四泳法スキル
	21:15~22:00 シェイプ ステップ		21:15~21:35 オムニア	城山
22:00	加藤		岸川/松隈	21:30~22:00 フィンスイム
				城山
23:00				

火 TUE			
スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2	ジム	プール
森吉 あゆみ	11:45~12:15 Power Weight	10:40~11:00 ストレッチ	11:30~12:00 フィンスイム
		西藤	
11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオチャレンジ	11:10~11:30 カラダ活き活き	11:30~12:00 フィンスイム
上本/土屋	森吉 あゆみ	上本	城山
12:30~13:15 コアサイズ	12:30~13:00 はじめてステップ	12:15~12:45 超初心者 水泳教室	12:15~12:45 超初心者 水泳教室
森吉 あゆみ	森吉 あゆみ	12:40~13:00 TRX	城山
西ヶ関 敦子	5名限定	13:00~13:45 はじめて クロール	城山
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	14:00~14:15 トライジャンプ入門	14:00~14:20 水中体操
緒方 歩美	谷口 潤子	土屋	上本
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	14:30~14:50 ウォーターシェイプ
西ヶ関 敦子	松隈	西藤	上本
15:30~16:30 太極舞	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	15:00~15:20 お腹スッキリ	15:00~15:20 スモールボール
江島 久恵	土屋	西藤	15:30~16:15 ボディケア
17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6)	17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6)	17:00~17:20 ストレッチ	17:00~17:20 リフレウォーキング
		笠木	松隈
19:15~20:00 エアロ マジック	19:10~19:40 基礎トレ (期間限定)	18:40~19:00 TRX	17:30~18:00 はじめて クロール
さやか	支配人	笠木	19:50~20:35 個人メドレー 泳ごう♪
20:10~20:40 ZUMBA	20:45~21:45 ジャズ ダンス	19:10~19:30 オムニア	20:50~21:10 アクアヌードル
さやか	大石 素子	上本	21:15~21:45 AQUA ZUMBA
20:55~21:15 トライジャンプ	加藤	21:30~21:50 お腹スッキリ	さやか
12:30~13:15 ボディコンバット 30	加藤	松隈/岸川	21:30~21:50 お腹スッキリ
加藤	加藤	松隈	21:30~21:50 お腹スッキリ

水 WED			
スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン	スタジオ2	ジム	プール
青野	11:10~11:55 ダンサブル レッスン	11:20~11:40 TRX	12:00~12:45 バタフライ
11:15~11:45 はじめてステップ			
城山	谷口 潤子	西藤	12:00~12:20 ヨガストレッチ
12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子	中田	12:40~12:55 トライジャンプ入門
上本	12:45~13:30 リトモス	西藤	13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ
福田 扶美佳	13:40~14:25 アロマ ヨガ	14:00~14:20 かんたん筋トレ	13:45~14:30 スイム トレーニング
13:40~14:10 ボディ コンディショニング	川久保 峰子	中田	14:40~15:00 アクアヌードル
14:35~15:20 エアロ マジック	15:00~15:20 スモールボール	15:00~15:20 オムニア	17:00~17:20 ストレッチ
上本	藤岡 千絵	西藤	17:30~17:50 オムニア
15:30~16:15 ボディケア	15:40~16:00 お腹スッキリ	笠木	19:30~20:00 TRX
藤岡 千絵	16:30~16:50 TRX	松隈	19:50~20:10 ウォーターシェイプ
18:10~18:40 トライジャンプ	18:45~19:15 アロマストレッチ	19:40~20:00 TRX	20:20~20:40 お腹スッキリ
城山	榊原 みか	上本	21:15~22:00 スイム トレーニング
19:30~20:15 リトモス	19:30~20:00 はじめてエアロ	19:40~20:00 TRX	21:15~22:00 スイム トレーニング
野間口 順子	20:20~21:00 リラックス ヨガ	20:20~21:00 リラックス ヨガ	21:15~22:00 スイム トレーニング
20:30~21:00 Power Weight	久保 倫子	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
上本	木本 愛	木本 愛	21:15~22:00 スイム トレーニング
21:15~22:00 ボディコンバット 45	木本 愛	木本 愛	21:15~22:00 スイム トレーニング
上本	木本 愛	木本 愛	21:15~22:00 スイム トレーニング

金 FRI			
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	ジム	プール
土屋	11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 アクアヌードル	11:50~12:20 平泳ぎ
11:10~11:55 ZUMBA			
大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:00~12:20 カラダ活き活き	12:40~13:10 アクアビート
12:15~13:15 フラダンス	江島 久恵	土屋	12:40~13:10 アクアビート
塩塚 千賀	宮原 望	森吉 あゆみ	13:30~14:15 背泳ぎ
13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット	城山	14:25~14:55 フィンスイム
森吉 あゆみ	宮原 望	城山	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
14:30~15:15 ロコモ ヨガ	14:30~14:50 TRX	宮原 望	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
緒方 歩美	15:30~16:00 はじめてエアロ	宮原 望	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
15:30~15:50 トライジャンプ	15:30~16:00 はじめてエアロ	宮原 望	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
土屋	福澤 明子	福澤 明子	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ
16:00~17:00 ジュニア 体操教室	福澤 明子	福澤 明子	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ
17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:10~17:30 オムニア	加藤	17:10~17:30 オムニア
19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ	20:10~20:30 TRX	20:30~21:00 ヨガ ストレッチ
宮原 望	城山	宮原 望	21:10~21:30 オムニア
20:15~21:00 シェイプ エアロ	谷口 潤子	加藤	21:40~22:00 TRX
城山	谷口 潤子	加藤	21:40~22:00 TRX
21:15~22:00 ZUMBA	谷口 潤子	加藤	21:40~22:00 TRX
城山	谷口 潤子	加藤	21:40~22:00 TRX
22:00	23:00	23:00	23:00

土 SAT			
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	ジム	プール
上本	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
11:15~12:00 シェイプ ステップ			
城山	齋藤 京子	12:10~12:30 TRX	12:15~13:00 スイム トレーニング
12:15~13:00 HIP HOP	西藤	12:10~12:30 TRX	12:15~13:00 スイム トレーニング
猪原 裕貴	西藤	13:10~13:40 スタート& ターン	13:10~13:40 スタート& ターン
13:15~14:00 ボディ コンディショニング	14:30~15:30 ハニーズ 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
上本	城山	15:10~15:30 お腹スッキリ	15:40~16:00 TRX
14:15~15:00 エンジョイ エアロ	城山	15:40~16:00 TRX	15:40~16:00 TRX
17:30~17:50 バランスボール	加藤	17:30~17:50 バランスボール	17:30~17:50 バランスボール
18:15~18:45 トライジャンプ	道 健太郎	18:30~18:50 TRX	18:30~18:50 TRX
19:00~19:45 エンジョイ ステップ	19:00~19:45 ボディバランス 45	19:00~19:20 お腹スッキリ	19:00~19:20 お腹スッキリ
上本	松隈	19:00~19:20 お腹スッキリ	19:00~19:20 お腹スッキリ
29日:スタート 16・23・30日:ターン			
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			

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	12:10~12:30 オムニア	12:15~12:45 超初心者 水泳教室
谷口 潤子	谷口 潤子	谷口 潤子	13:00~13:45 クロール
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ	12:10~12:40 ヨガ ストレッチ	12:10~12:40 ヨガ ストレッチ	14:00~14:20 リフレウォーキング
13:00~13:30 Power Weight	13:45~14:30 週替わり レッスン	14:45~15:45 シェイプ エアロ	15:00~15:20 お腹スッキリ
担当週替わり	14:45~15:45 シェイプ エアロ	15:00~15:20 お腹スッキリ	15:30~15:50 TRXサーキット
14:45~15:45 シェイプ エアロ	15:00~15:20 お腹スッキリ	15:30~15:50 TRXサーキット	16:10~16:30 ストレッチ
AKI	16:00~16:45 ボディコンバット 45	16:00~16:45 ボディコンバット 45	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	17:00~17:20 ボディコンディショニング	17:00~17:20 ボディコンディショニング	17:00~17:20 ボディコンディショニング
磯部/上本	磯部/上本	磯部/上本	磯部/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。			
12月タイムスケジュール			
新宮			
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			