

		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				スタジオ1				スタジオ1			
11:00	スタジオ1	モーニングレッスン				スタジオ1				スタジオ1			
11:00	スタジオ2		11:10~11:40			スタジオ2				スタジオ2	11:10~11:55		
11:00	スタジオ1	11:15~12:00	ダンス トレーニング			スタジオ1				スタジオ1		11:20~11:40	
11:00	スタジオ2		11:50~12:20			スタジオ2				スタジオ2			
12:00	スタジオ1	12:15~12:45	ヨガストレッチ			スタジオ1				スタジオ1			
12:00	スタジオ2		13:30~14:00			スタジオ2				スタジオ2			
13:00	スタジオ1	13:00~13:20	お腹スッキリ			スタジオ1				スタジオ1			
13:00	スタジオ2		14:10~14:30			スタジオ2				スタジオ2			
14:00	スタジオ1	13:40~14:40	太極拳			スタジオ1				スタジオ1			
14:00	スタジオ2		15:00~15:30			スタジオ2				スタジオ2			
15:00	スタジオ1	14:55~15:40	シェイプ ステップ			スタジオ1				スタジオ1			
15:00	スタジオ2		17:10~17:30			スタジオ2				スタジオ2			
16:00	スタジオ1	16:00~17:00	ジュニア 体操教室			スタジオ1				スタジオ1			
16:00	スタジオ2		17:40~18:00			スタジオ2				スタジオ2			
17:00	スタジオ1	17:00~18:00	ジュニア 体操教室			スタジオ1				スタジオ1			
17:00	スタジオ2		18:30~18:50			スタジオ2				スタジオ2			
18:00	スタジオ1		19:30~19:50			スタジオ1				スタジオ1			
18:00	スタジオ2		20:00~20:30			スタジオ2				スタジオ2			
19:00	スタジオ1	18:50~19:10	ストレッチボール			スタジオ1				スタジオ1			
19:00	スタジオ2		20:20~21:00			スタジオ2				スタジオ2			
19:00	スタジオ1	19:15~20:00	リトモス			スタジオ1				スタジオ1			
19:00	スタジオ2		21:15~21:35			スタジオ2				スタジオ2			
20:00	スタジオ1	20:15~21:00	フロアヨガ			スタジオ1				スタジオ1			
20:00	スタジオ2		21:30~22:00			スタジオ2				スタジオ2			
21:00	スタジオ1	21:15~22:00	シェイプ ステップ			スタジオ1				スタジオ1			
21:00	スタジオ2		22:00			スタジオ2				スタジオ2			
22:00	スタジオ1					スタジオ1				スタジオ1			
22:00	スタジオ2					スタジオ2				スタジオ2			
23:00	スタジオ1					スタジオ1				スタジオ1			
23:00	スタジオ2					スタジオ2				スタジオ2			

		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			
11:00	スタジオ1	モーニング レッスン			
11:00	スタジオ2		11:20~11:40		
12:00	スタジオ1	12:15~13:15	はじめてエアロ		
12:00	スタジオ2		12:45~13:15		
13:00	スタジオ1	13:30~14:15	シェイプ エアロ		
13:00	スタジオ2		14:30~14:50		
14:00	スタジオ1	14:30~15:15	ロコモ ヨガ		
14:00	スタジオ2		15:00~15:20		
15:00	スタジオ1	15:30~15:50	トライジャンプ		
15:00	スタジオ2		16:15~16:45		
16:00	スタジオ1	16:00~17:00	ジュニア 体操教室		
16:00	スタジオ2		17:00~17:20		
17:00	スタジオ1	17:00~18:00	ジュニア 体操教室		
17:00	スタジオ2		18:30~18:50		
18:00	スタジオ1		19:00~19:20		
18:00	スタジオ2		19:50~20:20		
19:00	スタジオ1	19:15~20:00	ENJOY DANCE		
19:00	スタジオ2		20:10~20:30		
20:00	スタジオ1	20:15~21:00	ボディコンパット 45		
20:00	スタジオ2		21:20~21:40		
21:00	スタジオ1	21:15~21:45	トライジャンプ		
21:00	スタジオ2		22:00		
22:00	スタジオ1				
22:00	スタジオ2				
23:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ2				

		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			
11:00	スタジオ1	モーニング レッスン			
11:00	スタジオ2		11:20~11:40		
12:00	スタジオ1	12:15~13:00	HIP HOP		
12:00	スタジオ2		12:40~13:00		
13:00	スタジオ1	13:15~14:00	ピラティス		
13:00	スタジオ2		14:30~15:30		
14:00	スタジオ1	14:15~15:00	エアロ マジック		
14:00	スタジオ2		15:10~15:30		
15:00	スタジオ1	15:30~15:50	トライジャンプ		
15:00	スタジオ2		16:10~16:30		
16:00	スタジオ1	16:00~17:00	ジュニア 体操教室		
16:00	スタジオ2		17:00~17:20		
17:00	スタジオ1	17:00~17:20	ジュニア 体操教室		
17:00	スタジオ2		18:30~18:50		
18:00	スタジオ1		19:00~19:30		
18:00	スタジオ2		19:50~20:20		
19:00	スタジオ1	19:15~19:45	ダンス トレーニング		
19:00	スタジオ2		20:10~20:30		
20:00	スタジオ1	20:15~21:00	ボディコンパット 45		
20:00	スタジオ2		21:10~21:55		
21:00	スタジオ1	21:15~21:45	トライジャンプ		
21:00	スタジオ2		22:00		
22:00	スタジオ1				
22:00	スタジオ2				
23:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ2				

		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			
11:00	スタジオ2		11:20~11:40		
12:00	スタジオ1	12:10~12:40	ヨガ ストレッチ		
12:00	スタジオ2		12:45~13:15		
13:00	スタジオ1	13:00~13:30	Power Weight		
13:00	スタジオ2		14:45~15:15		
14:00	スタジオ1	14:45~15:45	ベーシック ハタヨガ		
14:00	スタジオ2		15:00~15:20		
15:00	スタジオ1	15:30~16:45	ZUMBA		
15:00	スタジオ2		17:00~17:20		
17:00	スタジオ1	17:00~17:20	ボディコンパット 45		
17:00	スタジオ2		18:30~18:50		

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

●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。

### 4月タイムスケジュール

糖屋郡新宮町上府北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

新宮