

		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							10:45~11:15 モーニングレッスン		城山			
	11:15~12:00 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 ダンス トレーニング		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 水中体操	森吉 あゆみ				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 TRX	
12:00	榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット		11:50~12:20 痛み改善教室	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:15 スタジオチャレンジ		11:45~12:05 オムニア	11:45~12:05 リフレウォーキング	城山	谷口 潤子	12:00~12:30 かんたん筋トレ	12:00~12:30 アクアビート
	12:15~12:45 ヨガストレッチ	宮原 望		支配人	土屋	森吉 あゆみ		土屋	12:15~12:45 はじめて クロール	加藤		中田	城山
13:00	榊原 みか	13:00~13:20 お腹スッキリ		13:00~13:50 TRX	12:30~13:00 超初心者 水泳教室	12:30~13:15 コアサイズ		12:40~13:00 TRX	12:40~13:00 はじめて クロール	土屋	荒川 亮介	12:50~13:10 ヨガストレッチ	12:50~13:10 ウォーターシェイプ
	13:40~14:40 太極拳	榊原 みか		13:30~13:50 TRX	13:15~14:00 はじめて 四泳法	西ヶ開 敦子			13:00~13:45 スイム トレーニング	福田 扶美佳		13:20~14:00 はじめて 平泳ぎ	加藤
14:00	坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ		14:10~14:30 ストレッチ	7月 クロール	13:30~14:15 ロコモ ヨガ		13:50~14:10 筋膜リリース	14:00~14:20 水中体操	川久保 峰子	13:40~14:10 ボディ コンディショニング	14:10~14:30 TRX	14:15~15:00 スイム トレーニング
15:00	14:55~15:40 シェイプ ステップ	川久保 峰子		15:00~15:20 オムニア		14:30~15:15 ZUMBA		14:30~15:00 はじめて エアロ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	城山	15:00~15:20 スモールボール		加藤
16:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室				15:50~16:35 水泳教室	15:30~16:30 太極舞		16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:10~16:30 TRX	城山	15:30~16:15 ボディケア	15:30~15:50 オムニア	
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室			17:10~17:30 TRX		江島 久恵		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	城山	16:00~16:20 ストレッチ	17:00~17:20 お腹スッキリ	
18:00				17:40~18:00 ストレッチ					18:40~19:00 TRX	城山	17:30~17:50 TRX		
19:00				18:50~19:10 ストレッチボール					19:30~20:15 ファンクショナル トレーニング	城山	18:45~19:15 アロマストレッチ	19:30~20:15 お腹スッキリ	19:30~20:10 はじめて バタフライ
	19:15~20:00 リトモス			19:20~20:05 ピラティス	20:00~20:30 ワンポイント スイム			19:40~20:00 ストレッチ	20:00~20:20 リフレウォーキング	野間口 順子	19:30~20:00 はじめてエアロ	19:40~20:00 TRX	
20:00	福澤 明子	森吉 あゆみ		20:10~20:30 TRX	酒井 秀信	20:30~21:20 ZUMBA		20:20~20:40 オムニア	20:30~21:15 はじめて クロール	加藤	20:20~21:00 リラックス ヨガ	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:20~21:00 平泳ぎ
	フロ-ヨガ			20:30~21:00 はじめてエアロ	20:45~21:30 クロール (中級)	さやか		21:00~21:20 筋膜リリース	支配人	加藤	20:50~21:10 筋膜リリース	21:15~22:00 スイム トレーニング	
21:00	福澤 明子	森吉 あゆみ		20:50~21:10 オムニア	酒井 秀信	21:30~22:00 ボディ メイキング		21:30~21:50 TRX	21:30~22:00 フィンスイム	加藤	21:20~21:50 ファット バーニング		
	21:20~21:50 シェイプ ステップ			21:20~21:40 ストレッチ	大内	さやか				加藤	21:30~22:00 Power Weight		
22:00	城山									加藤	木本 愛		

		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	西藤				
	11:10~11:55 ZUMBA			11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 ワンポイント スイム
12:00	大庭 めぐみ			12:00~12:20 筋膜リリース	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
	12:15~13:15 フラダンス			12:45~13:15 ダンストレニング	12:45~13:15 アクアビート
13:00	塩塚 千賀	宮原 望		13:00~13:20 ストレッチ	城山
	13:30~14:15 シェイプ エアロ			13:30~14:00 骨盤リセット	平泳ぎ
14:00	森吉 あゆみ	宮原 望			城山
	14:30~15:15 ロコモ ヨガ			14:30~14:50 TRX	14:30~14:50 フィンスイム
15:00	緒方 歩美			15:00~15:20 お腹スッキリ	
	15:30~15:50 トライジャンプ			15:30~16:00 はじめてエアロ	
16:00	土屋	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			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室			17:00~17:20 TRX	
18:00					
19:00				18:30~18:50 ストレッチ	
	19:15~20:00 ENJOY DANCE			19:00~19:20 お腹スッキリ	
20:00	宮原 望	城山		20:10~20:30 TRX	荒川 亮介
	20:15~20:45 トライジャンプ			20:20~21:00 ヨガ ストレッチ	20:30~21:00 ワンポイント スイム
21:00	上本	谷口 潤子		21:20~21:40 オムニア	荒川 亮介
	21:00~21:45 ボディコンバット 45				21:10~21:55 バタフライ
22:00	上本				荒川 亮介

		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	土屋				
	11:15~12:00 シェイプ ステップ			11:30~11:50 お腹スッキリ	11:30~11:50 リフレウォーキング
12:00	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			12:40~13:00 オムニア	
13:00	猪俣 裕貴				城山
	13:15~14:00 ピラティス			13:40~14:00 筋膜リリース	13:10~13:40 スタート&ターン
14:00	森吉 あゆみ			14:15~15:00 シェイプ エアロ	14:15~14:45 はじめて クロール
	14:30~15:15 ロコモ ヨガ			14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	城山
15:00	緒方 歩美			15:10~15:30 お腹スッキリ	
	15:30~15:50 トライジャンプ			15:40~16:00 TRX	
16:00	土屋	加藤			
	16:00~17:00 ジュニア 体操教室				
17:00	17:00~17:20 ストレッチボール				
18:00	17:30~17:50 Power Weight				
	18:15~18:45 トライジャンプ				
19:00	城山	道 健太郎			
	19:00~19:30 ボディコンバット 30				

		日 SUN			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00	11:00~12:00 ギアビート			11:00~11:20 TRX	
12:00	谷口 潤子			11:30~11:50 オムニア	
	12:10~12:40 ヨガ ストレッチ				12:20~12:40 フィンスイム
13:00	13:00~13:30 Power Weight			13:10~13:30 筋膜リリース	13:00~13:30 超初心者 水泳教室
14:00	13:45~14:30 ボディコンバット 45			13:50~14:10 TRX	13:45~14:30 クロール
15:00	14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ			14:45~15:30 エアロ マジック	14:45~15:15 ファイティング アクア
16:00	16:00~16:45 ZUMBA			15:20~15:40 お腹スッキリ	
17:00	17:00~17:20 ストレッチ			15:50~16:10 リフレサーキット	

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・リフレサーキット (24名)
- ・トライジャンプ (26名)
- ・筋膜リリース (10名)

内容・時間 変更箇所

- やさしいレッスン
- 脂肪燃焼レッスン
- ジュニアスクール

●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。

7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

新宮