

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 ストレッチ	スタジオ2	ジム 10:30~10:50 トレーニング教室	プール	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2	ジム 10:45~11:15 モーニング ストレッチ	プール	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム 11:20~11:50 トレーニング教室	プール
11:00 宮原 望	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 はじめてのTRX	11:20~11:40 水中体操	森吉 あゆみ	11:45~12:15 スタジオチャレンジ	11:40~12:00 オムニア (初級)	11:45~12:05 リフレワークキング	11:15~11:45 はじめてステップ	11:10~11:55 ダンス レッスン	11:20~11:50 トレーニング教室	
12:00 榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:10 オムニア (初級)	11:50~12:20 アクアビート	スタジオチャレンジ	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:10~12:20 オムニア (中級)	12:15~12:45 はじめて クロール	12:00~12:30 ポティコンパット 30	谷口 潤子	12:00~12:30 かんたん筋トレ	12:00~12:40 パタフライ
12:15~12:45 ヨガストレッチ	宮原 望	12:30~12:50 痛み改善教室	12:30~13:15 はじめて パタフライ	森吉 あゆみ	12:30~13:00 はじめてステップ	12:50~13:10 オムニア (中級)	13:00~13:45 スィム トレーニング	上本	12:50~13:20 トレーニング教室	12:50~13:10 ヨガストレッチ	12:50~13:10 ウォーターシェイプ
13:00 榊原 みか	13:00~13:20 お腹スッキリ	13:00~13:10 TRX 脚	上本/城山	コアサイズ	13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス	13:20~13:40 マルチチューブ	14:00~14:20 アクアヌードル	12:45~13:30 リトモス	13:40~14:10 ポティ コンディショニング	13:25~13:35 TRX 腹筋	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール	13:40~14:00 オムニア (中級)	上本/城山	ロコモ ヨガ	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	13:45~14:30 アロマ ヨガ	14:10~14:30 はじめてのTRX	14:10~14:30 はじめてのTRX	14:15~15:00 スィム トレーニング
14:00 太極拳	榊原 みか	14:10~14:30 ストレッチ		結方 歩美	14:30~15:15 ZUMBA	15:10~15:30 お腹スッキリ	15:10~15:30 お腹スッキリ	14:40~15:25 エアロ マジック	15:00~15:20 スモールボール	15:30~15:50 オムニア (中級)	
15:00 坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ	14:50~15:00 TRX 腹筋	14:45~15:30 初心者 水泳教室	14:30~15:15 ZUMBA	15:30~16:30 太極舞	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:15~17:00 はじめて 四泳法	上本	15:30~16:15 ポティケア	16:00~16:20 ストレッチ	16:15~16:45 アクアビート
15:55~15:40 シェイプ ステップ	川久保 峰子	15:20~15:40 TRXトレーニング	加藤	西ヶ開 敦子	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:30~16:50 マルチチューブ		16:00 マジック	16:00~16:20 はじめてのTRX	16:00~16:20 ストレッチ	
16:00 土屋	15:50~16:10 オムニア (初級)	16:20~16:30 TRX 背中	上本/城山	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)	17:00~17:50 オムニア (中級)		上本	17:00~17:30 ポティ コンディショニング	17:10~17:30 オムニア (初級)	
17:00 ジュニア 体操教室	17:10~17:30 はじめてのTRX	17:40~18:00 ストレッチ	上本/城山	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)	18:10~18:20 TRX 脚	18:40~19:00 はじめてのTRX		17:00~17:30 ポティ コンディショニング	18:10~18:40 トライジャンプ	18:20~18:30 お腹スッキリ	
18:00 ジュニア 体操教室	18:40~19:00 オムニア (初級)	19:20~20:05 ピラティス		18:10~18:20 TRX 脚	19:20~19:50 はじめて ステップ	19:30~19:50 ストレッチ		18:10~18:40 トライジャンプ	18:50~19:20 アロマストレッチ	19:10~19:20 TRX 背中	
19:00 リトモス	18:50~19:10 ストレッチボール	19:40~20:00 お腹スッキリ	上本/城山	19:20~19:50 はじめて ステップ	20:00~20:30 ピラティス 入門	20:10~20:30 オムニア (中級)		19:30~20:15 リトモス	19:30~20:00 はじめてエアロ	19:40~20:00 TRXトレーニング	19:30~20:10 はじめて パタフライ
20:00 福澤 明子	森吉 あゆみ	20:10~20:20 TRXストレッチ	平泳ぎ	20:00~20:30 ピラティス 入門	20:45~21:45 ZUMBA	20:50~21:10 マルチチューブ	20:50~21:10 リフレワークキング	20:15~21:00 フロアヨガ	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:50~21:10 筋力リリース	20:20~21:00 スタート&ターン
20:15~21:00 フロアヨガ	20:30~21:00 はじめてエアロ	20:40~21:00 高強度トレーニング	20:45~21:30 クロール (中級)	20:45~21:45 ZUMBA	21:15~22:00 ファンクショナル トレーニング	21:20~21:30 お腹スッキリ	21:20~21:50 AQUA ZUMBA	21:00 ポティコンパット 45	21:15~22:00 リラクス ヨガ	21:20~21:40 ストレッチ	21:15~21:45 フィンスイム
21:00 福澤 明子	森吉 あゆみ	21:10~21:30 オムニア (中級)	酒井 秀信	21:15~22:00 ファンクショナル トレーニング		21:40~22:00 TRXトレーニング		上本	久保 倫子	21:50~22:00 TRX 腹	大内
21:15~22:00 シェイプ ステップ	TRXを使って 本格的 肉体改造を 目指します!!	21:40~21:50 TRX 脚	加藤	加藤				上本			
22:00 上本/城山		岸川/江藤									

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 ストレッチ	スタジオ2	ジム 10:30~10:50 トレーニング教室	プール
11:00 西藤	11:15~11:45 トレーニング教室	11:20~11:40 TRXトレーニング	11:15~11:45 ワンポイント スィム
12:00 大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめてエアロ	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	江島 久恵	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:45~13:15 アクアビート
13:00 塩塚 千賀	宮原 望	13:20~13:40 オムニア (初級)	13:30~14:15 平泳ぎ
13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット	14:10~14:20 TRX 背中	
14:00 森吉 あゆみ	14:30~14:50 痛み改善教室	15:00~15:20 お腹スッキリ	
14:15~15:15 ロコモ ヨガ	15:30~16:00 はじめてエアロ	16:10~16:30 オムニア (中級)	16:20~16:40 アクアトレーニング
15:00 結方 歩美	15:50~16:20 お腹スッキリ	17:00~17:20 はじめてのTRX	
15:25~15:45 トライジャンプ	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ	17:30~17:50 かんたん筋トレ	
16:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 はじめてのTRX	18:30~18:50 ストレッチ	
17:00 ジュニア 体操教室	17:30~17:50 かんたん筋トレ	19:00~19:20 お腹スッキリ	
18:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめて ステップ	19:50~20:00 TRXストレッチ	19:50~20:20 ワンポイント スィム
20:00 宮原 望	20:20~21:00 フィットネス ヨガ	20:20~20:40 オムニア (中級)	20:30~21:10 パタフライ
20:10~20:30 トライジャンプ	21:10~21:30 はじめてのTRX	21:40~22:00 筋膜リリース	
21:00 加藤 (貴)			
21:30~22:00 ポティコンパット 30			
22:00 加藤 (貴)			

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 ストレッチ	スタジオ2	ジム 10:30~10:50 トレーニング教室	プール
11:00 上本	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 お腹スッキリ	11:30~11:50 リフレワークキング
11:15~12:00 シェイプ ステップ	12:10~12:20 TRX 脚	12:15~13:00 スィム トレーニング	
12:00 城山	12:30~13:00 トレーニング教室	13:10~13:30 オムニア (中級)	13:15~13:45 スタート&ターン
12:15~13:00 H I P H O P	13:15~14:00 ピラティス	14:15~15:00 シェイプ エアロ	14:15~14:45 はじめて クロール
13:00 猪原 裕貴	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	15:10~15:30 お腹スッキリ	
13:15~14:00 ピラティス	16:00~16:45 ファンクショナル トレーニング 【入門クラス】	16:10~16:30 オムニア (初級)	
14:00 森吉 あゆみ	17:00~17:20 ストレッチボール	17:10~17:20 TRXストレッチ	
14:15~15:00 シェイプ エアロ	17:30~17:50 Power Weight	18:15~18:45 ダンス トレーニング	
15:00 森吉 あゆみ	18:15~18:45 トライジャンプ	18:30~18:50 はじめてのTRX	
15:25~15:45 トライジャンプ	19:00~19:45 ポティコンパット 45	19:00~19:20 お腹スッキリ	
16:00 ジュニア 体操教室			
17:00 ジュニア 体操教室			
18:00 ENJOY DANCE			
19:00 ENJOY DANCE			
20:00 宮原 望			
20:10~20:30 トライジャンプ			
21:00 加藤 (貴)			
21:30~22:00 ポティコンパット 30			
22:00 加藤 (貴)			

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~10:50 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム 10:30~10:50 トレーニング教室	プール
11:00~12:00 ギアビート	11:10~11:20 お腹スッキリ	11:40~11:50 TRX 脚	
12:00 谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ	12:30~12:50 オムニア (初級)	12:45~13:30 四種目 基本
12:15~13:15 フラダンス	13:10~13:30 筋膜リリース	13:45~14:30 ポティコンパット 45	13:45~14:30 100m チャレンジ
13:00~13:30 Power Weight	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:30~15:50 オムニア (中級)	16:15~16:45 ポティ コンディショニング
13:45~14:30 ポティコンパット 45	16:00~16:45 ZUMBA	17:00~17:30 トレーニング教室	
14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	17:00~17:30 トレーニング教室		
15:00~15:45 エンジョイ エアロ			
16:00~16:45 ZUMBA			
17:00~17:30 トレーニング教室			
上本			

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・トライジャンプ (26名)
- ・マルチチューブ (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

11月タイムスケジュール

スポーツクラブ

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

- 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。