

月 MON				
	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		10:30~10:50 トレーニング教室	
11:00	宮原 望		磯部	
	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	11:20~11:30 はじめてのTRX	11:20~11:40 水中体操
12:00	榎原 みか	宮原 望	西藤	土屋
	12:15~12:45 ヨガストレッチ	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
	榎原 みか	宮原 望	磯部	土屋
13:00	13:00~13:20 トライジャンプ	13:00~13:20 お腹スッキリ	12:30~12:50 痛み改善教室	12:30~13:15 はじめて パタフライ
	西藤	榎原 みか	西藤	磯部
	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール	13:10~13:20 10トレ(脚・尻)	13:30~13:50 フィンスイム
	坂戸 洋子	榎原 みか	富村	磯部
14:00		14:45~15:30 アロマ ヨガ	13:40~14:00 オムニア(中級)	
	15:00~15:45 シェイプ ステップ	川久保 峰子	14:10~14:30 ストレッチ	
	土屋		上本/城山	
16:00			15:20~15:40 TRXトレーニング	
			西藤	
			15:50~16:10 オムニア(初級)	
			16:20~16:30 10トレ(背中)	16:20~16:40 アクアトレーニング
			笠木	上本/城山
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:20~17:30 はじめてのTRX	
			17:40~18:00 ストレッチ	
			上本/城山	
18:00			18:40~19:00 オムニア(初級)	
			磯部	
19:00	19:15~20:00 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	19:40~20:00 アクアトレーニング
		森吉 あゆみ	上本/城山	磯部
20:00	福澤 明子	19:20~20:05 ピラティス	20:10~20:20 TRXストレッチ	20:15~20:45 平泳ぎ
	20:15~21:00 フローヨガ	森吉 あゆみ	上本/城山	
		20:30~21:00 はじめてエアロ	20:40~21:00 イージーサーキット	酒井 秀信
21:00	福澤 明子	21:15~22:00 シェイプ ステップ	21:10~21:30 オムニア(中級)	21:00~21:45 クロール (中級)
		上本/城山	岸川	
			21:40~21:50 10トレ(胸)	酒井 秀信
22:00	上本/城山		岸川	
23:00				

火 TUE				
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス			
11:00		10:45~11:15 モーニング ストレッチ		
	森吉 あゆみ	土屋		
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 リフレウォーキング
森吉 あゆみ			土屋	西藤
12:30~13:15	コアサイズ	12:30~13:00 はじめてステップ	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて クロール
	西ヶ開 敦子	森吉 あゆみ	土屋	荒川 亮介
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	12:50~13:10 オムニア(中級)	13:00~13:45 スイム トレーニング
	緒方 歩美	谷口 潤子	13:20~13:40 マルチチューブ	
14:30~15:15	ZUMBA	14:30~15:00 はじめて エアロ	上本	13:50~14:10 筋膜リリース
	西ヶ開 敦子	西藤	西藤	荒川 亮介
15:30~16:30	太極舞	15:30~16:30	14:30~14:40 10トレ(背中)	14:00~14:20 アクアヌードル
	江島 久恵		富村	土屋
			15:10~15:30 お腹スッキリ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ
			西藤	土屋
			16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:10~16:20 はじめてのTRX
			16:30~16:50 マルチチューブ	16:15~17:00 初心者 水泳教室
			17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6)	
			17:30~17:50 オムニア(中級)	
			18:40~19:00 TRXトレーニング	
			19:10~19:20 10トレ(お腹)	
			19:30~19:50 ストレッチ	
19:30~20:15	エアロ マジック	19:45~20:15 ファンクショナル サーキット	19:30~19:50 ストレッチ	20:00~20:45
	早弥香	磯部	岸川	
20:20~21:05	ZUMBA	20:45~21:45 ジャズ ダンス	20:10~20:30 オムニア(中級)	はじめて四泳法
	早弥香		岸川	上本
21:15~22:00	ボディ メイキング		20:40~21:00 マルチチューブ	20:50~21:10 リフレウォーキング
	磯部	大石 素子	磯部	大内/上本
			21:30~21:50 TRXトレーニング	21:20~21:50 AQUA ZUMBA
			上本	早弥香

水 WED				
	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			
11:00	西藤			
	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	
	上本	谷口 潤子	磯部	
12:00	12:00~12:30 ボディコンバット 30		12:10~12:30 ストレッチ	12:10~12:50 パタフライ
	上本		磯部	
12:45~13:30	リトモス	12:50~13:20 トレーニング教室	12:50~13:10 オムニア(初級)	13:00~13:20 ウォーターシェイプ
	福田 扶美佳	上本	磯部	城山
13:45~14:30	アロマ ヨガ	13:40~14:10 ボディ コンディショニング	13:25~13:35 10トレ(お腹)	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
	川久保 峰子	福田 扶美佳	西藤	城山
14:40~15:25	エアロ マジック	15:00~15:20 スモールボール	14:10~14:30 TRXトレーニング	14:15~15:00 スイム トレーニング
	上本	藤岡 千絵	上本	
		15:30~16:15 ボディケア	14:40~14:50 10トレ(脚・尻)	
		藤岡 千絵	富村	城山
			15:30~15:50 オムニア(中級)	
			16:00~16:20 ストレッチ	16:15~16:45 アクアビート
			磯部	西藤
17:00	17:00~17:30 ボディ コンディショニング		17:10~17:30 オムニア(初級)	
	磯部		笠木	
			17:40~17:50 TRXストレッチ	
			18:10~18:30 トライジャンプ	
	城山		18:20~18:30 10トレ(お腹)	
			18:50~19:20 アロマストレッチ	
			19:10~19:20 10トレ(背中)	
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	19:30~20:15 はじめて パタフライ
	野間口 順子	榎原 みか	上本	
20:30~21:00	Power Weight	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:20~20:30 10トレ(胸)	20:30~21:00 スタート&ターン
	上本	榎原 みか	20:40~21:00 筋膜リリース	
21:15~22:00	ボディコンバット 45	20:50~21:35 リラックス ヨガ	21:20~21:40 ストレッチ	21:15~21:45 フィンスイム
	磯部	久保 倫子	上本	
			21:50~22:00 10トレ(脚)	大内/城山
			上本	

金 FRI			
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 ストレッチ			
11:00 城山 11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:45 トレーニング教室 城山	11:20~11:40 TRXトレーニング 西藤	11:15~11:45 ワンポイント スイム 酒井 秀信
12:00 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 江島 久恵 12:45~13:15 ダンストレーニング 土屋	12:00~12:20 筋膜リリース 土屋 12:45~13:05 ストレッチ 土屋	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ 酒井 秀信 12:45~13:15 アクアビート
13:00 塩塚 千賀 13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	13:20~13:40 ダンベル教室 土屋	13:30~14:15 平泳ぎ
14:00 森吉 あゆみ 14:30~15:15 ロコモ ヨガ	15:30~16:00 はじめてエアロ 福澤 明子	14:10~14:20 10トレ(背中) 西藤 14:30~14:50 痛み改善教室 森吉 あゆみ 15:00~15:20 お腹スッキリ 森吉 あゆみ	14:30~14:50 フィンスイム 城山
15:00 緒方 歩美 15:25~15:45 トライジャンプ 土屋	16:00~17:00 ジュニア 体操教室 福澤 明子	16:10~16:30 オムニア(中級) 西藤 16:30~17:50 マルチチューブ 古賀	16:20~16:40 アクアトレーニング 上本
16:00 16:00~17:00 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~17:20 TRXトレーニング 古賀 17:30~17:50 マルチチューブ 古賀	
18:00 NEWレッスン!! マルチチューブ 10名限定 効率よく簡単に身体を ひきしめます♪	18:30~18:50 ストレッチ 笠本 19:00~19:20 マルチチューブ 古賀	18:30~18:50 ストレッチ 笠本 19:40~19:50 TRXストレッチ 古賀	
19:00 19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめて ステップ 城山	19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介	19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介
20:00 宮原 望 20:10~20:30 トライジャンプ 古賀	20:20~21:00 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:20~20:40 イージャーサーキット 上本 21:10~21:20 はじめてのTRX 岸川 21:40~22:00 筋膜リリース 古賀	20:30~21:10 バタフライ 荒川 亮介
21:00 20:45~21:15 SSS 古賀		21:30~22:00 ボディコンバット 30 上本	21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介
22:00 上本			
23:00			

土 SAT			
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 ストレッチ			
11:00 磯部/上本 11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子	11:30~11:50 お腹スッキリ 西藤	11:30~11:50 リフレウォーキング 大内/土屋
12:00 城山 12:15~13:00 HIP HOP	12:30~13:00 トレーニング教室 富村	12:10~12:20 10トレ(脚) 富村 12:50~13:00 10トレ(お腹) 富村	12:15~13:00 スイム トレーニング 城山/大内
13:00 猪原 裕貴 13:15~14:00 ピラティス	上本 14:15~15:00 シェイプ エアロ	13:10~13:30 オムニア(中級) 西藤 13:40~14:00 筋膜リリース 西藤	13:15~13:45 スタート&ターン 城山 14:15~14:45 はじめて クロール 城山
14:00 森吉 あゆみ 14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)	森吉 あゆみ Kids'	14:20~14:30 TRXストレッチ 14:40~14:50 10トレ(胸) 磯部/富村	14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)
15:00 16:00~17:00 ジュニア 体操教室 上本	16:15~16:45 ボディ コンディショニング 上本	15:10~15:30 お腹スッキリ 上本 15:40~16:00 TRXトレーニング 上本 16:10~16:30 オムニア(初級) 岸川/富村	15:10~15:30 お腹スッキリ 上本 15:40~16:00 TRXトレーニング 上本 16:10~16:30 オムニア(初級) 岸川/富村
17:00 17:30~17:50 トライジャンプ 城山	17:00~17:20 ストレッチボール 森吉 あゆみ 17:30~17:50 バランスボール 森吉 あゆみ	17:10~17:20 TRXストレッチ 城山	17:00~17:20 ストレッチボール 森吉 あゆみ 17:30~17:50 バランスボール 森吉 あゆみ
18:00 18:30~19:00 Power Weight 城山	18:00~18:45 ダンス トレーニング 道 健太郎	18:00~18:20 TRXトレーニング 上本	18:00~18:20 TRXトレーニング 上本
19:00 19:15~20:00 ボディコンバット 45 上本		19:10~19:30 お腹スッキリ 城山	19:10~19:30 お腹スッキリ 城山

【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
- 10分間トレーニング

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
	10:30~10:50 モーニングストレッチ 富村		
11:00~12:00 ギアビート		11:10~11:20 10トレ(脚) 富村 11:40~11:50 10トレ(胸) 富村	
12:00 谷口 潤子 12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		13:00~13:30 Power Weight 磯部 13:45~14:30 ボディコンバット 45 磯部	13:00~13:45 四種目 基本 上本 14:00~14:45 100m チャレンジ 上本 15:00~15:30 ファイティング アクア 磯部
13:00 13:00~13:30 Power Weight 磯部	13:10~13:30 筋膜リリース 城山	13:50~14:10 TRXトレーニング 城山 14:40~14:50 10トレ(お腹) 城山	13:10~13:30 筋膜リリース 城山 13:50~14:10 TRXトレーニング 城山 14:40~14:50 10トレ(お腹) 城山
14:00 14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:00~15:45 エンジョイ エアロ	15:30~15:50 オムニア(中級) 富村/上本	15:00~15:30 ファイティング アクア 磯部
AKI 16:00~16:45 ZUMBA 城山	城山	16:15~16:45 ボディ コンディショニング 磯部	16:00~16:45 ZUMBA 城山 16:15~16:45 ボディ コンディショニング 磯部
17:00 17:00~17:30 トレーニング教室 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

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