

		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				10:30~11:30 ピラティス				10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	宮原 望						10:45~11:15 モーニング ストレッチ			西藤	11:10~11:55		
		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	森吉 あゆみ	土屋			水谷	SSS	11:20~11:40 TRXトレーニング	
12:00	柳原 みか		11:50~12:20 骨盤リセット	12:00~12:20 オムニア (初級)	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ				水谷	12:00~12:30 Power Weight		12:00~12:20 アクアヌードル
		12:15~12:45 ヨガストレッチ	宮原 望	12:30~12:40 10トレ (脚・尻)	土屋	森吉 あゆみ	12:30~13:00 はじめて ステップ			水谷	12:45~13:30 リトモス		12:30~13:15 パタフライ
13:00	柳原 みか	13:00~13:20 トライジャンプ	13:00~13:20 お腹スッキリ	12:45~13:30 はじめて パタフライ		ZUMBA	12:30~13:00 はじめて ステップ			水谷	13:00~13:45 スィム トレーニング		13:00~13:20 オムニア (初級)
	西藤	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)	13:40~14:00 フィンスイム	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			福田 扶美佳	13:40~14:10 ボディ コンディショニング		13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
14:00			柳原 みか	14:10~14:30 ストレッチ		西ヶ開 敦子	谷口 潤子			川久保 峰子	14:20~14:40 お腹スッキリ		
	坂戸 洋子	14:45~15:30 シェイプ ステップ	14:45~15:30 アロマ ヨガ			14:30~15:30 太極舞				磯部	15:00~15:20 スモールボール		
15:00			川久保 峰子			江島 久恵				磯部	15:30~16:15 ボディケア		
16:00	土屋			15:50~16:10 オムニア (初級)		15:45~16:05 トライジャンプ				藤岡 千絵	15:40~15:50 10トレ (脚・尻)		
				16:20~16:30 10トレ (背中)		土屋	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)			藤岡 千絵	16:00~16:20 TRXトレーニング		16:15~16:45 アクアビート
17:00		17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:20~17:30 はじめてのTRX			17:00~18:00 キッズダンス 初・中級 (小3~小6)						
18:00				17:40~18:00 ストレッチ									17:40~17:50 10トレ (お腹)
													18:00~18:10 10トレ (背中)
19:00			18:50~19:10 ストレッチボール							18:30~18:50 トライジャンプ			
		19:15~20:00 リトモス	森吉 あゆみ	19:20~20:05 ピラティス		19:30~20:15 エアロ マジック				19:00~19:30 アロマストレッチ			19:30~20:15 はじめて パタフライ
20:00	福澤 明子			20:20~20:30 TRXストレッチ	20:15~20:45 平泳ぎ	早弥香	20:20~21:05 ZUMBA			野間口 順子	20:30~21:00 ボディ メイキング		20:30~21:00 スタート&ターン
		20:15~21:00 フロアヨガ	森吉 あゆみ	20:40~20:50 10トレ (胸)	酒井 秀信					柳原 みか	21:00~21:45 ボディ コンパット 45		21:15~21:45 フィンスイム
21:00	福澤 明子	21:15~22:00 ボディコンパット 45	森吉 あゆみ	磯部/岸川	21:00~21:45 クロール (中級)	早弥香	21:15~22:00 ベーシック ヨガ			柳原 みか			
22:00	磯部				酒井 秀信	磯部 千絵				磯部			
23:00													

		金 FRI			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1				
11:00		11:10~11:55 ZUMBA	11:00~11:45 ピラティス	11:20~11:40 TRXトレーニング	11:15~11:45 ワンポイント スイム
12:00	大庭 めぐみ		古賀	12:00~12:30 はじめて エアロ	12:00~12:30 筋膜リリース
		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 ダンベル教室	城山
		13:30~14:15 シェイプ エアロ	宮原 望	13:30~14:00 骨盤リセット	13:30~14:15 平泳ぎ
14:00	森吉 あゆみ		宮原 望	14:10~14:20 10トレ (背中)	城山
		14:30~15:15 ナチュラル ヨガ		15:00~15:20 お腹スッキリ	城山
15:00	西 涼子			15:30~16:00 SSS	
16:00		16:00~17:00 ジュニア 体操教室	加藤	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ	16:10~16:30 オムニア (中級)
			福澤 明子		16:20~16:40 アクアヌードル
17:00		17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:10~17:20 10トレ (脚・尻)	
				17:30~17:50 マルチチューブ	
18:00				18:30~18:50 ストレッチ	
				19:00~19:10 10トレ (お腹)	
19:00		19:15~20:00 ENJOY DANCE		19:30~20:00 SSS	
20:00	宮原 望		古賀	20:20~21:00 フィットネス ヨガ	19:50~20:20 ワンポイント スイム
		20:15~21:00 ボディコンパット 45		21:00~21:40 はじめてのTRX	20:30~21:10
21:00	加藤		谷口 潤子	21:20~21:40 筋膜リリース	萩川 亮介
		21:15~22:00 シェイプ ステップ			21:20~22:00 スイム トレーニング
22:00	城山				萩川 亮介
23:00					

		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			
11:00	磯部/城山				
		11:15~11:45 はじめて ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ		
12:00	西藤		齋藤 京子	12:10~12:20 10トレ (脚)	12:15~13:00 スイム トレーニング
		12:15~13:00 HIP HOP		12:50~13:00 10トレ (お腹)	磯部/城山
13:00	猪原 裕貴		猪原 裕貴	13:15~14:00 ピラティス	13:15~13:45 スタート&ターン
		13:30~14:00 ピラティス		14:10~14:30 筋膜リリース	立石
14:00	森吉 あゆみ		森吉 あゆみ	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
		14:15~15:00 シェイプ エアロ		15:40~16:00 TRXトレーニング	立石
15:00				16:40~17:00 ストレッチボール	
16:00				17:10~17:30 トライジャンプ	17:10~17:30 バランスボール
				17:45~18:30 ダンス トレーニング	
17:00				18:00~18:20 TRXトレーニング	上本
18:00				18:45~19:15 Power Weight	上本・立石
19:00				19:30~20:15 ボディコンパット 45	上本・立石
20:00	宮原 望				
21:00	加藤				
22:00	城山				
23:00					

		日 SUN			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1		10:30~11:00 モーニング ストレッチ		
11:00			富村		
		11:00~12:00 ギアビート		11:10~11:20 10トレ (脚)	
12:00				11:40~11:50 10トレ (脚)	
13:00				13:00~13:45 Power Weight	
				13:10~13:30 筋膜リリース	四種目 基本
14:00				13:50~14:10 TRXトレーニング	上本
				14:40~14:50 10トレ (お腹)	100m チャレンジ
15:00				15:00~15:45 エンジョイ エアロ	15:00~15:30 ファイティング アクア
16:00				15:30~15:50 オムニア (中級)	磯部
17:00				16:15~16:45 ボディ コンディショニング	
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

**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

**【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)

**3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**

- 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。