

	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	プール	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2	ジム	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	プール
11:00	宮原 望					10:45~11:15 モーニング ストレッチ 土屋			水谷	11:10~11:55 ダンサブル レッスン		
11:15	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 宮原 望	11:20~11:40 マルチチューブ YUKI	11:20~11:40 水中体操 土屋	森吉 あゆみ				水谷			
12:00	榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望	11:50~12:00 本気の美尻トレ 富村	11:50~12:20 アクアビート 土屋	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ 森吉 あゆみ			11:40~12:00 オムニア (初級) 土屋	12:00~12:30 Power Weight 水谷	12:30~12:50 TRX 磯部	12:00~12:20 アクアヌードル YUKI	
12:15	12:15~12:45 ヨガストレッチ				12:30~13:00 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 はじめて ステップ 森吉 あゆみ			12:15~12:45 はじめて クロール 荒川 亮介	13:00~13:30 ボディコンパット 磯部	12:30~13:15 パタフライ YUKI	
13:00	榊原 みか	13:00~13:20 お腹スッキリ 榊原 みか			13:30~14:15 ロコモ ヨガ 西ヶ開 敦子	13:30~14:15 ギアビート 45 谷口 潤子			13:00~13:45 スイム トレーニング 土屋	13:40~14:10 ボディ コンディショニング 福田 扶美佳	13:10~13:30 オムニア (初級) 増田	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
13:40	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール 榊原 みか	13:40~14:00 ダンベル教室 土屋	13:45~14:15 フィンスイム 山内 佳江				14:00~14:20 筋膜リリース YUKI	13:45~14:30 アロマ ヨガ 福田 扶美佳	今月の オススメ 14:40~15:00 本気の美尻トレ 富村	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江	14:15~14:45 フィンスイム 山内 佳江
14:00		14:45~15:30 アロマ ヨガ 川久保 峰子			14:30~15:30 太極舞 江島 久恵			14:30~14:50 ウォーターシェイプ 土屋	14:45~15:30 エアロマジック 磯部	15:15~15:35 スモールボール 磯部 千絵	14:40~15:00 本気の美尻トレ 富村	14:15~14:45 フィンスイム 山内 佳江
15:00	15:00~15:45 エンジョイ ステップ 土屋				15:45~16:05 トライジャンプ入門 土屋			15:10~15:30 本気の美尻トレ YUKI	15:45~16:30 ボディケア 磯部 千絵	15:40~15:50 10トレ (背中) 16:00~16:20 TRX 水谷	16:15~16:45 アクアビート YUKI	
16:00		16:00~16:30 はじめて エアロ YUKI			16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木			16:20~16:40 TRX 笠木				
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'				17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6) 富村			17:10~17:30 ストレッチ 富村				
18:00					17:40~18:00 マルチチューブ 富村			17:40~18:00 マルチチューブ 富村				
19:00		18:40~19:00 ストレッチボール 笠木			18:40~19:00 TRX 富村			18:40~19:00 TRX 富村				
19:15	19:15~20:00 リトモス	19:10~19:55 ピラティス 森吉 あゆみ	19:40~20:00 本気の美尻トレ 古賀	19:45~20:15 はじめて クロール 磯部	19:30~20:15 エアロ マジック 早弥香			19:10~19:20 本気の美尻トレ 富村	19:00~19:30 アロマストレッチ 水谷	19:40~20:00 筋膜リリース 水谷	19:45~20:30 はじめて パタフライ 青野	
20:00	福澤 明子	20:10~20:40 はじめて エアロ 森吉 あゆみ			20:20~21:05 ZUMBA 早弥香			19:40~20:00 ストレッチ 岸川	19:30~20:15 リトモス 榊原 みか	19:45~20:00 筋膜リリース 水谷	19:45~20:30 はじめて パタフライ 青野	
21:00	福澤 明子							21:00~21:20 オムニア (初級) 岸川	20:30~21:00 ボディ メイキング 榊原 みか	20:40~21:00 TRX 磯部	20:45~21:15 スタート&ターン 青野	
21:15	21:15~22:00 シェイプ ステップ				21:15~22:00 ベーシック ヨガ 磯部 千絵	21:00~21:20 ジャズ ダンス 大石 素子		21:30~21:40 お腹スッキリ 岸川	21:15~22:00 ボディコンパット 45 磯部		21:30~22:00 フィンスイム 青野	
22:00	磯部 孝							21:30~22:00 ファイティング アクア 岸川				
23:00												

	金 FRI				土 SAT				日 SUN			
	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	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	プール	スタジオ1 11:00~12:00	スタジオ2	ジム	プール
11:00	YUKI	5月6月限定!!			磯部/土屋				ギアビート 60			
11:15	11:15~11:55 ZUMBA	11:15~11:45 ピラティス 古賀	11:20~11:40 TRX YUKI	11:15~11:45 はじめて クロール 山内 佳江	11:15~11:45 ステップ トレーニング YUKI	11:15~12:00 アライメント ヨガ 藤原 京子						11:40~12:00 ウォーターシェイプ 磯部/加倉井
12:00	大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:15~13:00 HIP HOP YUKI	12:10~12:20 10トレ (脚) 富村		12:15~13:00 スイム トレーニング 山内 佳江	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:10~12:40 はじめて 四泳法 磯部/加倉井
12:15	12:15~13:15 フラダンス	12:45~13:15 ダンストレニング 宮原 望	12:45~13:15 ボディ コンディショニング 土屋	12:45~13:15 アクアビート 磯部	13:15~14:00 ピラティス 森吉 あゆみ	13:10~13:20 TRXストレッチ 増田		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:00~13:30 Power Weight 磯部/加倉井	13:10~13:30 筋膜リリース 増田		
13:00	塩塚 千賀	13:30~14:15 エンジョイ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	13:30~14:15 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江	14:15~15:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:30~13:50 オムニア (中級) YUKI		14:00~14:30 はじめて クロール 山内 佳江	13:45~14:30 ボディコンパット 45 磯部/加倉井	13:50~14:10 TRX 富村/増田		
14:00	森吉 あゆみ	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:20 本気の美尻トレ YUKI/増田		14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	14:10~14:30 筋膜リリース 立石		15:10~15:30 本気の美尻トレ 立石	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:40~14:50 本気の美尻トレ 富村/増田	15:00~15:30 ファイティング アクア 磯部	
15:00	15:40~16:00 トライジャンプ 笠木	16:10~16:40 ヨガストレッチ 福澤 明子	16:10~16:30 オムニア (中級) YUKI	16:20~16:40 アクアヌードル 土屋	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	15:40~16:00 TRX 立石		16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'		15:30~15:50 オムニア (中級) 富村/増田		
16:00					17:10~17:30 トライジャンプ 立石	17:00~17:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'		17:10~17:30 ボディコンディショニング 磯部				
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'				17:45~18:30 ダンス トレーニング 道 健太郎			18:00~18:20 TRX 磯部				
18:00					18:45~19:15 Power Weight 立石			19:30~19:50 筋膜リリース 磯部				
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 SSS 古賀	19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介	19:50~20:20 フィンスイム 山内 佳江	19:30~20:15 ボディコンパット 45 立石							
20:00	宮原 望	20:15~21:00 ボディコンパット 45	20:30~20:50 本気の美尻トレ 岸川	20:30~21:10 パタフライ 荒川 亮介								
21:00	磯部	21:15~22:00 シェイプ エアロ	21:20~21:40 TRXサーキット 磯部	21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								
22:00	古賀											
23:00												

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・TRXサーキット (24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

6月おすすめトレーニング
【本気の美尻トレ】

薄着の季節になってきました。
夏に向けてヒップアップ♪

●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。

6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