

	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1 10:30~11:30 ピラティス				スタジオ1 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			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	11:20~11:40 マルチチューブ	11:20~11:40 水中体操	森吉 あゆみ				水谷			
12:00	榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:00 本気の腹トレ	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 リフレウォーキング	12:00~12:30 ボディ コンバット30	谷口 潤子		12:00~12:20 アクアヌードル
12:15	12:15~12:45 ヨガストレッチ	宮原 望	YUKI	土屋	土屋	森吉 あゆみ	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて クロール	磯部	12:45~13:30 ピラティス入門	YUKI	12:30~13:15 パタフライ 中級
13:00	榊原 みか	13:00~13:20 お腹スッキリ	12:30~12:50 TRX	12:45~13:30 はじめて クロール	ZUNBA	森吉 あゆみ		13:00~13:45 スイム トレーニング	12:45~13:30 リトモス	水谷	12:40~13:00 TRXサーキット	
13:00	13:00~13:20 トライジャンプ	榊原 みか	13:40~14:00 ダンベル教室	13:45~14:15 はじめて 背泳ぎ	13:30~14:15 コアサイズ	森吉 あゆみ			13:40~14:10 ボディ コンディショニング	13:40~14:10 ボディ コンディショニング	今月の オススメ!	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
13:40	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール	14:10~14:30 ストレッチ	山内 佳江	西ヶ開 敦子	谷口 潤子			14:00~14:20 アクアヌードル	14:45~15:30 エアロマジック		14:15~14:45 フィンスイム
14:00		榊原 みか	14:10~14:30 ストレッチ	山内 佳江	14:30~15:30 太極舞	お腹スッキリ ダンス!			14:30~14:50 TRX	14:45~15:30 エアロマジック		14:15~14:45 フィンスイム
15:00	坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ			江島 久恵				15:00~15:20 本気の腹トレ	15:15~15:35 スモールボール		14:40~15:00 本気の腹トレ
15:00	15:00~15:45 エンジョイ ステップ	川久保 峰子			15:45~16:05 トライジャンプ				15:00~15:20 本気の腹トレ	15:40~16:25 ボディケア		15:40~16:20 TRX
16:00	土屋	16:00~16:30 はじめて エアロ	16:20~16:40 美BODYトレ		土屋	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)			16:30~17:00 はじめて クロール	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)		16:10~16:40 アクアビート
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:20~17:30 TRX			17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)			17:10~17:30 ストレッチ			16:50~17:10 アクアヌードル
18:00			17:40~18:00 ストレッチ			17:40~18:00 マルチチューブ			17:40~18:00 マルチチューブ			17:20~17:40 本気の腹トレ
19:00		18:40~19:00 ストレッチボール							18:40~19:00 TRX			17:50~18:00 10トレ(お尻)
19:15	19:15~20:00 リトモス	19:10~19:55 ピラティス	19:40~20:00 本気の腹トレ	19:45~20:15 はじめて クロール	19:30~20:15 エアロ マジック				19:10~19:20 本気の腹トレ	19:00~19:30 アロマストレッチ		19:45~20:00 筋膜リリース
20:00	福澤 明子	森吉 あゆみ	富村	磯部	早弥香	20:20~21:05 ZUMBA			20:00~20:30 はじめて 四泳法	19:45~20:15 はじめて エアロ		19:45~20:30 はじめて パタフライ
20:15	20:15~21:00 フロアヨガ	20:10~20:40 はじめて エアロ	森吉 あゆみ	磯部	20:30~21:00 平泳ぎ 中級				20:30~20:50 TRXサーキット	20:30~21:15 ボディ メイキング		20:45~21:15 スタート&ターン
21:00	福澤 明子	森吉 あゆみ	富村	磯部	21:15~22:00 ベーシック ヨガ				21:00~21:20 オムニア(中級)	21:30~21:00 ボディ メイキング		21:30~22:00 パドル&フィン
21:15	21:15~22:00 シェイプ ステップ		富村	磯部					21:30~21:40 本気の腹トレ	21:30~22:00 ボディ コンバット30		21:30~22:00 パドル&フィン
22:00	磯岡 孝		磯部	磯部					21:30~22:00 ファイティング アクア			21:30~22:00 パドル&フィン
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1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				スタジオ1 11:00~12:00 ギアビート 60			
11:00	YUKI				磯部					11:00~11:20 ストレッチ		
11:15	11:15~11:55 ZUMBA	11:15~11:45 体幹トレーニング	11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 はじめて クロール	11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:40~12:00 ダンベル教室		谷口 潤子			12:10~12:30 アクアヌードル
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	YUKI	藤原 京子	12:10~12:20 10トレ(脚)	12:15~12:45 はじめて クロール	12:10~12:40 フィットネス ヨガ			12:40~13:00 ウォーターシェイプ
12:15	12:15~13:15 フラダンス	江島 久恵	土屋	山内 佳江	HIP HOP	12:40~13:00 ストレッチボール	富村	山内 佳江	谷口 潤子			12:40~13:00 ウォーターシェイプ
13:00		12:45~13:15 ダンストレーニング	12:45~13:15 ボディ コンディショニング	12:45~13:15 アクアビート	猪俣 裕貴	YUKI	13:10~13:20 TRXストレッチ	13:00~13:30 スタート&ターン	13:00~13:30 Power Weight			13:10~13:30 本気の腹トレ
13:30	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット	13:30~14:15 はじめて 平泳ぎ	13:30~14:15 はじめて 平泳ぎ	13:15~14:00 エンジョイ エアロ		増田	13:30~13:50 オムニア(中級)	13:45~14:30 ボディ コンバット45	①PowerWeight ②ボディコンバット45 交替わり担当 7日、14日 磯部 21日、28日 加倉井		13:10~13:30 本気の腹トレ
14:00	森吉 あゆみ	14:10~14:30 10トレ(くびれ)	14:30~14:50 スモールボール	山内 佳江	森吉 あゆみ	14:15~15:00 ピラティス	14:10~14:30 筋膜リリース	山内 佳江	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ			15:00~15:30 ファイティング アクア
14:15	14:15~15:15 ナチュラル ヨガ	14:30~14:50 スモールボール	15:00~15:20 本気の腹トレ	15:30~15:50 リフレウォーキング	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	森吉 あゆみ	15:10~15:30 本気の腹トレ	立石				15:30~15:50 筋膜リリース
15:00	西 涼子	15:00~15:20 本気の腹トレ	15:30~15:50 リフレウォーキング	16:00~16:20 アクアヌードル	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)		15:40~16:00 TRX	立石	AKI			16:00~16:45 ZUMBA
15:40	15:40~16:00 トライジャンプ	16:10~16:40 ヨガストレッチ	16:10~16:30 オムニア(中級)	16:10~16:30 オムニア(中級)	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)		17:00~17:30 ボディコンディショニング	立石	16:00~16:45 ZUMBA			16:30~16:50 TRX
16:00	16:00~16:20 トライジャンプ	16:10~16:40 ヨガストレッチ	16:10~16:30 オムニア(中級)	16:10~16:30 オムニア(中級)	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)		17:10~17:30 ボディコンディショニング	立石	EMI			17:00~17:30 ボディ コンディショニング
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:00~17:20 本気の腹トレ	17:30~17:50 マルチチューブ	17:10~17:30 トライジャンプ		17:45~18:30 ダンス トレーニング	立石	17:00~17:30 ボディ コンディショニング			17:00~17:30 ボディ コンディショニング
18:00			18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ストレッチ	17:45~18:30 ダンス トレーニング		18:00~18:20 TRX	磯部	18:00~18:20 TRX			18:00~18:20 TRX
19:00			19:00~19:10 10トレ(腹)	19:50~20:20 ワンポイント スイム	道 健太郎		18:45~19:15 Power Weight	立石	19:30~19:50 筋膜リリース			19:30~19:50 筋膜リリース
19:15	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 SSS	今月の オススメ!	19:50~20:20 ワンポイント スイム	立石		19:30~20:15 ボディコンバット 45	立石				19:30~19:50 筋膜リリース
20:00	宮原 望	古賀		19:50~20:20 ワンポイント スイム	立石		立石					19:50~20:20 ワンポイント スイム
20:15	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:20~21:00 フィットネス ヨガ	20:30~20:50 本気の腹トレ	20:30~21:10 パタフライ 中級	立石		立石					20:30~21:10 パタフライ 中級
21:00	磯部	谷口 潤子		21:20~21:40 TRXサーキット	立石		立石					21:20~21:40 TRXサーキット
21:15	21:15~22:00 シェイプ エアロ			21:20~21:40 TRXサーキット	立石		立石					21:20~21:40 TRXサーキット
22:00	古賀			21:20~21:40 TRXサーキット	立石		立石					21:20~21:40 TRXサーキット
23:00				21:20~21:40 TRXサーキット	立石		立石					21:20~21:40 TRXサーキット

【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

7月タイムスケジュール

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。

新宮

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