

| | 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 | | |
| 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 | 11:15~11:45 SSS | | |
| 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 | 水谷 | 12:00~12:30 ボディ コンバット30 | 12:00~12:20 アクアヌードル | 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 | 12:30~13:15 ZUMBA | 12:30~13:00 バランスボール | 12:15~12:45 はじめて クロール | 磯部 | 12:45~13:30 リトモス | 12:30~13:15 TRXサーキット | 12:30~13:15 バタフライ 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 | 西ヶ開 敦子 | 13:30~14:15 コアサイズ | 13:30~14:15 ギアビート 45 | 13:00~13:45 スイム トレーニング | 福田 扶美佳 | 13:40~14:10 ボディ コンディショニング | 12:40~13:00 TRXサーキット | 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 | 13:40~14:00 ダンベル教室 | 13:45~14:15 はじめて 背泳ぎ | YUKI | 14:30~15:30 太極舞 | 14:30~14:50 TRX | 14:30~14:50 ウォーターシェイプ | 川久保 峰子 | 14:45~15:30 エアロマジック | 14:40~15:00 本気の腹トレ | 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 | 14:10~14:30 ストレッチ | 山内 佳江 | 江島 久恵 | 15:45~16:05 トライジャンプ | 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 | 船岡 | 15:15~15:35 スモールボール | 15:40~15:50 10トレ(背中) | 16:10~16:40 アクアビート |
| 16:00 | 土屋 | 16:00~16:30 はじめて エアロ | 16:20~16:40 美BODYトレ | 15:50~16:10 オムニア(初級) | 土屋 | 17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6) | 17:10~17:30 ストレッチ | 17:10~17:30 ストレッチ | 船岡 | 15:40~16:25 ボディケア | 16:00~16:20 TRX | 16:50~17:10 アクアヌードル |
| 17:00 | 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 | | 17:20~17:30 TRX | 17:40~18:00 ストレッチ | | 18:40~19:00 TRX | 19:10~19:20 本気の腹トレ | 18:40~19:00 TRX | 水谷 | 19:00~19:30 アロマストレッチ | 17:20~17:40 本気の腹トレ | 17:50~18:00 10トレ(お尻) |
| 18:00 | | | YUKI | YUKI | | 19:30~20:15 エアロ マジック | 20:00~20:30 はじめて 四泳法 | 19:10~19:20 本気の腹トレ | 野間口 順子 | 19:45~20:15 はじめて エアロ | 19:40~20:00 筋膜リリース | 19:45~20:30 はじめて バタフライ |
| 19:00 | | | 18:40~19:00 ストレッチボール | 19:10~19:55 ピラティス | 早弥香 | 20:20~21:05 ZUMBA | 20:30~20:50 TRXサーキット | 20:45~21:15 スイム トレーニング | 19:30~20:15 リトモス | 20:30~21:15 ボディ メイキング | 20:40~21:00 TRX | 20:45~21:15 スタート&ターン |
| 19:15 | 19:15~20:00 リトモス | 森吉 あゆみ | 19:40~20:00 本気の腹トレ | 19:45~20:15 はじめて クロール | ZUMBA | 21:15~22:00 ベーシック ヨガ | 21:30~21:40 本気の腹トレ | 21:30~22:00 ファインディング アクア | 野間口 順子 | 20:30~21:15 ボディ メイキング | 20:40~21:00 TRX | 21:30~22:00 パドル&フィン |
| 20:00 | 福澤 明子 | 20:10~20:40 はじめて エアロ | 富村 | 磯部 | 早弥香 | 磯部 | 岸川 | 磯部 | 野間口 順子 | 榊原 みか | 21:00~21:30 オムニア(中級) | 20:45~21:15 スタート&ターン |
| 20:15 | 20:15~21:00 フロアヨガ | 森吉 あゆみ | 21:10~21:30 TRX | 21:15~22:00 スイム トレーニング | 磯部 | 磯部 | 岸川 | 磯部 | 野間口 順子 | 榊原 みか | 21:00~21:30 オムニア(中級) | 20:45~21:15 スタート&ターン |
| 21:00 | 福澤 明子 | | 富村 | 磯部 | 早弥香 | 磯部 | 岸川 | 磯部 | 野間口 順子 | 榊原 みか | 21:00~21:30 オムニア(中級) | 20:45~21:15 スタート&ターン |
| 21:15 | 21:15~22:00 シェイプ ステップ | | 富村 | 磯部 | 早弥香 | 磯部 | 岸川 | 磯部 | 野間口 順子 | 榊原 みか | 21:00~21:30 オムニア(中級) | 20:45~21:15 スタート&ターン |
| 22:00 | 船岡 孝 | | 磯部 | 磯部 | 磯部 | 磯部 | 岸川 | 磯部 | 野間口 順子 | 榊原 みか | 21:00~21:30 オムニア(中級) | 20:45~21:15 スタート&ターン |
| 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 | | | |
| 11:00 | YUKI | | | | 磯部 | | | | 谷口 潤子 | | | |
| 11:10 | 11:10~11:55 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 | 6・7・8月限定 です!! 夏までに上達したい 方この機会に ぜひご参加ください | 11:00~11:20 ストレッチ | 富村 | | |
| 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 | 谷口 潤子 | | 12:10~12:30 アクアヌードル |
| 12:15 | 12:15~13:15 フラダンス | 江島 久恵 | 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 | HIP HOP | 12:40~13:00 ストレッチボール | 13:10~13:20 TRXストレッチ | 13:00~13:30 スタート&ターン | 12:40~13:00 ウォーターシェイプ | 谷口 潤子 | | 12:40~13:00 ウォーターシェイプ |
| 13:00 | 塩塚 千賀 | 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 | 13:30~13:50 オムニア(中級) | 13:45~14:30 スイム トレーニング | 13:00~13:30 Power Weight | 谷口 潤子 | | 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 | 森吉 あゆみ | 14:10~14:30 筋膜リリース | 14:15~15:00 ピラティス | 13:45~14:30 ボディ コンバット 45 | 富村 | 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 | 14:10~14:20 10トレ(くびれ) | 14:30~14:50 スモールボール | 14:30~14:50 スモールボール | 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 | 15:10~15:30 本気の腹トレ | 14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ | 立石 | | 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 | 15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) | 立石 | 15:40~16:00 TRX | 15:40~16:00 TRX | AKI | 16:00~16:45 ZUMBA | | 15:30~15:50 筋膜リリース |
| 15:00 | 西 涼子 | 14:10~14:20 10トレ(くびれ) | 14:30~14:50 スモールボール | 14:30~14:50 スモールボール | 15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) | 立石 | 15:40~16:00 TRX | 15:40~16:00 TRX | 16:00~16:45 ZUMBA | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 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) | 立石 | 17:10~17:30 ボディコンディショニング | 17:10~17:30 ボディコンディショニング | EMI | 17:00~17:30 ボディ コンディショニング | | 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) | 立石 | 18:00~18:20 TRX | 18:00~18:20 TRX | 17:00~17:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 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 | 17:45~18:30 ダンス トレーニング | 立石 | 18:00~18:20 TRX | 18:00~18:20 TRX | 17:00~17:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 18:00 | | | 17:30~17:50 マルチチューブ | 18:30~18:50 ストレッチ | 道 健太郎 | | 18:45~19:15 Power Weight | 18:45~19:15 Power Weight | 17:00~17:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 19:00 | | | 18:30~18:50 ストレッチ | 19:00~19:10 10トレ(腹) | 18:45~19:15 Power Weight | 立石 | 19:30~20:15 ボディコンバット 45 | 19:30~20:15 ボディコンバット 45 | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 19:15 | 19:15~20:00 ENJOY DANCE | 19:30~20:00 SSS | 19:50~20:20 ワンポイント スイム | 19:50~20:20 ワンポイント スイム | 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 | 19:30~19:50 筋膜リリース | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 20:00 | 宮原 望 | 古賀 | 20:30~20:50 本気の腹トレ | 20:30~21:10 バタフライ 中級 | 立石 | | | | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 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 | 21:20~21:40 TRXサーキット | 立石 | | | | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 21:00 | 磯部 | 谷口 潤子 | 21:20~21:40 TRXサーキット | 21:20~22:00 スイム トレーニング | 立石 | | | | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 21:15 | 21:15~22:00 シェイプ エアロ | | 21:20~21:40 TRXサーキット | 21:20~22:00 スイム トレーニング | 立石 | | | | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 22:00 | 古賀 | | 21:20~21:40 TRXサーキット | 21:20~22:00 スイム トレーニング | 立石 | | | | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |
| 23:00 | | | 21:20~21:40 TRXサーキット | 21:20~22:00 スイム トレーニング | 立石 | | | | 19:00~19:30 ボディ コンディショニング | 富村 | | 16:30~16:50 TRX |

【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

今月のおすすめトレーニング
【本気の腹トレ】
お腹を引き締めて美しくカッコイイカラダへ♪

●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。

7月タイムスケジュール

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
木 休館・メンテナンス