

	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					スタジオ2 10:45~11:15 モーニング ストレッチ			水谷	スタジオ2 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				11:15~11:45 SSS	ダンサブル レッスン		
12:00	12:15~12:45 ヨガストレッチ	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:20 本気の背中トレ YUKI	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
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 TRX	12:45~13:15 はじめて クロール	12:30~13:15 ZUMBA	12:30~13:00 バランスボール	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて クロール	12:45~13:30 リトモス	12:45~13:15 ピラティス入門	12:40~13:00 TRX	12:30~13:00 パタフライ 中級
14:00	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	13:30~14:00 はじめて 背泳ぎ	13:30~14:15 コアサイズ	13:30~14:15 ギアビート 45	13:00~13:45 荒川 亮介	13:00~13:45 スイム トレーニング	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	今月の オススメ!	13:15~13:45 はじめて 平泳ぎ
15:00	15:00~15:45 エンジョイ ステップ	14:45~15:30 アロマ ヨガ	14:10~14:30 ストレッチ	14:15~14:45 はじめて バタフライ	14:30~15:30 太極舞	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	14:45~15:30 エアロマジック	15:15~15:35 スモールボール	14:40~15:00 本気の背中トレ	14:00~14:20 フィンスイム
16:00		16:00~16:30 はじめて エアロ	15:50~16:10 オムニア(初級)	16:20~16:40 お腹スッキリ	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)	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:30~17:00 はじめて クロール	15:00~15:20 本気の背中トレ	15:40~16:25 ボディケア	15:40~15:50 10トレ(腹)	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	17:40~18:00 ストレッチ		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	17:40~18:00 マルチチューブ	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:20~17:40 本気の背中トレ	16:50~17:10 アクアヌードル
18:00							18:40~19:00 筋膜リリース	19:10~19:20 お腹スッキリ			17:50~18:00 10トレ(お尻)	16:50~17:10 アクアヌードル
19:00		18:40~19:00 ストレッチボール	19:10~19:55 ピラティス	19:40~20:00 本気の背中トレ	19:30~20:15 エアロ マジック	19:30~20:15 エアロ マジック	19:50~20:10 TRXサーキット	20:00~20:30 はじめて 四泳法	18:20~18:50 ボディ コンディショニング	19:00~19:30 アロマストレッチ	19:40~20:00 筋膜リリース	19:45~20:30 はじめて バタフライ
20:00	20:15~21:00 フローヨガ	20:10~20:40 はじめて エアロ	20:10~20:40 はじめて エアロ	20:30~21:00 平泳ぎ 中級	20:20~21:05 ZUMBA	20:45~21:45 ジャズ ダンス	20:50~21:10 オムニア(中級)	20:45~21:15 スイム トレーニング	19:30~20:15 リトモス	19:45~20:15 はじめて エアロ	20:10~20:30 オムニア(中級)	20:45~21:15 スタート&ターン
21:00	21:15~22:00 シェイプ ステップ	21:10~21:30 TRX	21:10~21:30 TRX	21:15~22:00 スイム トレーニング	21:15~22:00 ベーシック ヨガ	21:15~22:00 ベーシック ヨガ	21:30~21:40 本気の背中トレ	21:30~22:00 ファインディング アクア	20:30~21:15 ZUMBA	20:30~21:00 ボディ メイキング	20:40~21:00 TRX	20:45~21:15 スタート&ターン
22:00	船岡 孝				磯岡 千絵				21:30~22:00 ボディ コンバット30			21:30~22:00 パドル&フィン
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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	YUKI			
11:15	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
12:00	12:15~13:15 フラダンス	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
13:00	13:30~14:15 シェイプ エアロ	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
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	13:30~14:00 骨盤リセット	14:10~14:20 10トレ(美尻)	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
15:00	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)	15:30~15:50 リフレウォーキング
16:00				16:00~16:20 アクアヌードル
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:00~17:20 お腹スッキリ	17:30~17:50 マルチチューブ
18:00				18:30~18:50 ストレッチ
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 SSS	19:40~20:00 TRX	19:50~20:20 ワンポイント スイム
20:00	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 本気の背中トレ	20:30~21:10 パタフライ 中級
21:00	21:15~22:00 シェイプ エアロ		21:20~21:40 ボディメイキング	21:20~22:00 スイム トレーニング
22:00				荒川 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			はじめて泳ぎを 始める方限定!
11:15	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	11:30~12:00 初心者水泳教室
12:00	12:15~13:00 HIP HOP	12:10~12:20 10トレ(脚)	12:40~13:00 ストレッチボール	12:15~12:45 はじめて クロール
13:00	13:15~14:00 エンジョイ エアロ	13:10~13:20 TRXストレッチ	13:30~13:50 オムニア(初級)	13:00~13:30 スタート&ターン
14:00	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	14:15~15:00 ピラティス	14:10~14:30 筋膜リリース	13:45~14:30 スイム トレーニング
15:00	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	15:10~15:30 本気の背中トレ	15:40~16:00 TRX	
16:00	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)	16:00~17:00 ルートプラス (7~12歳)		
17:00	17:00~17:30 トライジャンプ	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	
18:00	17:45~18:30 ダンス トレーニング	18:00~18:20 TRX		
19:00	18:45~19:15 Power Weight	19:30~20:15 ボディコンバット 45		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

	日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00	11:00~12:00 ギアビート 60			11:00~11:20 ストレッチ
12:00	12:10~12:40 フィットネス ヨガ			12:10~12:30 アクアヌードル
13:00	13:00~13:30 Power Weight	13:10~13:30 本気の背中トレ		12:40~13:00 ウォーターシェイプ
14:00	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
15:00				
16:00				
17:00	17:00~17:30 ボディ コンディショニング			
18:00				

**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。

## 8月タイムスケジュール

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

**新宮**

**【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