


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

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI			
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:45 スタジオ2 体幹トレーニング YUKI	11:20~11:40 ジム TRX 藤井	11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内 佳江
12:00 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
13:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	12:45~13:15 スタジオ2 ダンストレニング ボディ コンディショニング 宮原 望	12:45~13:15 ジム ボディ コンディショニング 土屋	12:45~13:15 プール アクアビート 磯部
14:00 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:30~14:00 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	13:30~14:00 ジム はじめて 平泳ぎ 山内 佳江	13:30~14:00 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
15:00 スタジオ1 トライジャンプ 笠木	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ(美尻) YUKI	14:10~14:20 ジム 10トレ(美尻) YUKI	14:10~14:20 プール 10トレ(美尻) YUKI
16:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 福澤 明子	14:30~15:15 スタジオ2 ナチュラル ヨガ 西 涼子	15:00~15:20 ジム 本気の背中トレ 笠木	15:30~15:50 プール リフレウォーキング 土屋
17:00 スタジオ1 エンJOY DANCE 宮原 望	15:00~15:20 スタジオ2 本気の背中トレ 笠木	15:30~15:50 ジム リフレウォーキング 土屋	16:00~16:20 プール アクアヌードル 土屋
18:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	16:10~16:40 スタジオ2 ヨガストレッチ 福澤 明子	16:10~16:40 ジム オムニア(中級) YUKI	16:10~16:40 プール アクアヌードル 土屋
19:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	17:00~18:00 スタジオ2 お腹スッキリ 古賀	17:00~17:30 ジム お腹スッキリ 古賀	17:30~17:50 プール マルチチューブ 古賀
20:00 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	17:30~17:50 スタジオ2 マルチチューブ 古賀	18:30~18:50 ジム ストレッチ 笠木	18:30~18:50 プール ストレッチ 笠木
21:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 古賀	19:30~20:00 スタジオ2 SSS YUKI	19:40~20:00 ジム TRX 磯部	19:50~20:20 プール ワンポイント スイム 荒川 亮介
	20:15~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 岸川	20:30~20:50 ジム 本気の背中トレ 岸川	20:30~21:10 プール バタフライ 中級 荒川 亮介
	21:15~22:00 スタジオ2 シェイプ エアロ 古賀	21:20~21:40 ジム ボディメイキング 磯部	21:20~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 モーニング ストレッチ 磯部			はじめて泳ぎを 始める方限定!
11:15~12:00 スタジオ1 シェイプ ステップ YUKI	11:15~12:00 スタジオ2 アライメント ヨガ 藤井 京子	11:40~12:00 ジム ダンベル教室 富村	11:30~12:00 プール 初心者水泳教室 山内 佳江
12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP 猪俣 裕貴	12:15~13:00 スタジオ2 HIP HOP YUKI	12:10~12:20 ジム 10トレ(脚) 富村	12:15~12:45 プール はじめて クロール 山内 佳江
13:15~14:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ 森吉 あゆみ	12:40~13:00 スタジオ2 ストレッチボール YUKI	13:10~13:20 ジム TRXストレッチ 増田	13:00~13:30 プール スタート&ターン 山内 佳江
14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 森吉 あゆみ	13:30~14:15 スタジオ2 エンジョイ エアロ 増田	13:30~13:50 ジム オムニア(初級) 増田	13:45~14:30 プール スイム トレーニング 山内 佳江
15:40~16:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 森吉 あゆみ	14:15~15:00 スタジオ2 ピラティス YUKI	14:10~14:30 ジム 筋膜リリース YUKI	14:10~14:30 プール スイム トレーニング 山内 佳江
17:00~17:30 スタジオ1 トライジャンプ 磯部	14:30~15:30 スタジオ2 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 森吉 あゆみ	15:10~15:30 ジム 本気の背中トレ 富村	15:40~16:00 プール TRX 増田
17:45~18:30 スタジオ1 ダンス トレーニング 道 健太郎	16:00~17:00 スタジオ2 ルートプラス (4~6歳) Kids' 富村	16:00~17:00 ジム ルートプラス (4~6歳) Kids' 富村	16:00~17:00 プール TRX 増田
18:45~19:15 スタジオ1 Power Weight 磯部	17:00~18:00 スタジオ2 ルートプラス (7~12歳) Kids' 富村	17:00~18:00 ジム ルートプラス (7~12歳) Kids' 富村	17:10~17:30 プール ボディコンディショニング 富村
19:30~20:15 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	18:00~18:20 スタジオ2 TRX 増田	18:00~18:20 ジム TRX 増田	18:00~18:20 プール TRX 増田
	19:30~19:50 スタジオ2 筋膜リリース 増田	19:30~19:50 ジム 筋膜リリース 増田	

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 スタジオ1 ギアビート 60 谷口 潤子			11:00~11:20 プール ストレッチ 富村
12:10~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:10~12:30 プール アクアヌードル 増田
13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 増田	13:10~13:30 スタジオ2 本気の背中トレ 富村	13:10~13:30 ジム 本気の背中トレ 富村	12:40~13:00 プール ウォーターシェイプ 増田
13:45~14:30 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	13:45~14:30 スタジオ2 ボディコンバット 45 磯部	13:45~14:30 ジム ボディコンバット 45 磯部	13:10~13:30 プール 本気の背中トレ 富村
14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 スタジオ2 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:45 ジム カラダに 効かせるヨガ AKI	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 磯部
16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	16:00~16:45 スタジオ2 ZUMBA EMI	16:00~16:45 ジム ZUMBA EMI	15:30~15:50 プール 筋膜リリース 増田
17:00~17:30 スタジオ1 ボディ コンディショニング 磯部	16:30~16:50 スタジオ2 TRX 富村	16:30~16:50 ジム TRX 富村	16:30~16:50 プール TRX 富村
<p><b>今日のオススメトレーニング</b> 【本気の背中トレ】 見えない部分が意外と... 目指せ振り向き美人</p>			
<p>●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。</p>			
<h2>8月タイムスケジュール</h2>			
 <p>スポーツクラブ</p>		<p>糟屋郡新宮町上府北2丁目6番3号 TEL (092) 940-5454</p>	
<p><b>新宮</b></p>		<p>【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</p>	

**【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