

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 宮原 望	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス	スタジオ2 10:45~11:15 モーニング ストレッチ 土屋	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI/土屋	スタジオ2 11:10~11:55	ジム	プール
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 森吉 あゆみ	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 ジム オムニア(初級) 藤井	11:40~12:00 プール リフレウォーキング YUKI	11:15~11:45 スタジオ1 SSS	11:10~11:55 スタジオ2 ダンサブル レッスン	ジム	プール
12:00 12:15~12:45 スタジオ1 マットサイエンス 禰原 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 本気的美脚トレ 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 コアサイズ 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	12:15~12:20 ジム TRXストレッチ 藤井	12:15~12:45 プール はじめて 背泳ぎ 荒川 亮介	12:00~12:30 スタジオ1 ボディ コンバット30	12:00~12:30 スタジオ2 谷口 潤子	12:00~12:20 ジム アクアヌードル YUKI	12:30~13:00 プール パタフライ 中級 山内 佳江
13:00 13:00~13:30 スタジオ1 100トレ 禰原 みか	NEW 色んな 種目の 運動を100回 やりきります♪	12:30~12:50 ジム TRX 宮原 望	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 ZUMBA 西ヶ開 敦子	13:30~14:15 スタジオ2 ギアビート 45 谷口 潤子	13:10~13:30 ジム ボディコンディショニング 藤井	13:00~13:45 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス	12:45~13:30 スタジオ2 リトモス	13:10~13:30 ジム TRX YUKI	13:15~13:45 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:00 13:40~14:40 スタジオ1 太極拳 YUKI	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	13:40~14:00 ジム ダンベル教室 土屋	13:30~14:00 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	14:30~15:15 スタジオ1 太極拳45 江島 久恵	14:30~15:15 スタジオ2 心暖ヨガ YUKI	14:00~14:20 ジム アクアヌードル 土屋	14:00~14:20 プール アクアヌードル 土屋	13:40~14:10 スタジオ1 ボディ コンディショニング 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	14:00~14:20 ジム ファイニッシュ 山内 佳江	14:00~14:20 プール ファイニッシュ 山内 佳江
15:00 15:00~15:45 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	14:10~14:30 ジム ストレッチ 土屋	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	15:30~16:15 スタジオ1 トライジャンプ 土屋	15:30~16:15 スタジオ2 TRX YUKI	14:30~14:50 ジム ウォーターシェイプ 土屋	14:30~14:50 プール ウォーターシェイプ 土屋	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック	14:45~15:30 スタジオ2 エアロマジック	14:40~15:00 ジム 本気的美脚トレ 富村	14:40~15:00 プール 本気的美脚トレ 富村
16:00 15:50~16:10 スタジオ1 オムニア(初級) 笠木	15:50~16:10 スタジオ2 オムニア(初級) 笠木	15:50~16:10 ジム オムニア(初級) 笠木	16:00~16:50 プール キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	16:00~16:50 スタジオ1 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	16:00~16:50 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	16:00~16:50 ジム キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	16:00~16:50 プール キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	15:15~15:35 スタジオ1 スモールボール 藤岡 千絵	15:15~15:35 スタジオ2 スモールボール 藤岡 千絵	15:40~15:50 ジム 10トレ(腹) 10	15:40~15:50 プール 10トレ(腹) 10
17:00 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 増田	17:20~17:30 ジム TRX 増田	17:20~17:30 ジム TRX 増田	17:40~18:00 プール ストレッチ 増田	17:00~18:00 スタジオ1 キッズダンス 初・中級 (小3~小6) 増田	17:00~18:00 スタジオ2 キッズダンス 初・中級 (小3~小6) 増田	17:10~17:30 ジム ストレッチ 増田	17:10~17:30 プール ストレッチ 増田	15:40~16:25 スタジオ1 ボディケア 藤岡 千絵	15:40~16:25 スタジオ2 ボディケア 藤岡 千絵	16:10~16:40 ジム アクアビート YUKI	16:10~16:40 プール アクアビート YUKI
18:00 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 ストレッチボール 笠木	18:40~19:00 ジム ストレッチボール 笠木	19:15~20:00 プール リトモス 富村	19:15~20:00 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香	19:15~20:00 スタジオ2 エアロ マジック 早弥香	18:40~19:00 ジム 筋膜リリース 富村	18:40~19:00 プール 筋膜リリース 富村	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス	19:30~20:15 スタジオ2 リトモス	17:20~17:40 ジム 本気的美脚トレ 水谷	17:20~17:40 プール 本気的美脚トレ 水谷
19:00 19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	19:10~19:55 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	19:40~20:00 ジム 本気的美脚トレ 富村	19:45~20:15 プール はじめて クロール 磯部	20:00~20:30 スタジオ1 はじめて 四泳法 青野	20:00~20:30 スタジオ2 はじめて 四泳法 青野	19:10~19:20 ジム お腹スッキリ 富村	19:10~19:20 プール お腹スッキリ 富村	20:30~21:15 スタジオ1 ZUMBA EMI	20:30~21:15 スタジオ2 エンジョイ エアロ 禰原 みか	20:10~20:30 ジム オムニア(中級) 水谷	20:10~20:30 プール オムニア(中級) 水谷
20:00 20:15~21:00 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:10~20:40 スタジオ2 はじめて エアロ 森吉 あゆみ	20:40~21:00 ジム TRX 増田	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 ボディコンバット 45 大石 素子	21:15~22:00 スタジオ2 ボディコンバット 45 大石 素子	20:45~21:45 ジム ジャズ ダンス 大石 素子	20:45~21:45 プール ジャズ ダンス 大石 素子	21:30~22:00 スタジオ1 Power Weight 水谷	21:30~22:00 スタジオ2 Power Weight 水谷	21:30~22:00 ジム ファイティング アクア 磯部	21:30~22:00 プール ファイティング アクア 磯部
21:00 21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ ステップ 船岡 孝	21:10~21:55 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	21:10~21:55 ジム ピラティス 森吉 あゆみ	22:00 プール キッズダンス 初・中級 (小3~小6) 増田	22:00 スタジオ1 キッズダンス 初・中級 (小3~小6) 増田	22:00 スタジオ2 キッズダンス 初・中級 (小3~小6) 増田	21:30~22:00 ジム ボディコンバット 45 大石 素子	21:30~22:00 プール ボディコンバット 45 大石 素子	22:00 スタジオ1 Power Weight 水谷	22:00 スタジオ2 Power Weight 水谷	22:00 ジム Power Weight 水谷	22:00 プール Power Weight 水谷
22:00 22:00~22:30 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 スタジオ2 モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 ジム モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 プール モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 スタジオ2 モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 ジム モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 プール モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 スタジオ2 モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 ジム モーニング ストレッチ YUKI	22:00~22:30 プール モーニング ストレッチ YUKI

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 YUKI	スタジオ2	ジム	プール
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA	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 大庭 めぐみ	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
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 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
13:00 塩塚 千賀	13:30~14:15 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
14:00 14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 森吉 あゆみ	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ(美尻) YUKI	14:30~14:50 ジム 本気的美脚トレ YUKI	14:30~14:50 プール 本気的美脚トレ YUKI
15:00 西 涼子	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	16:00~16:20 プール リフレウォーキング 土屋
16:00 16:30~16:50 スタジオ1 アクアヌードル 笠木	16:30~16:50 スタジオ2 アクアヌードル 土屋	16:30~16:50 ジム アクアヌードル 土屋	16:30~16:50 プール アクアヌードル 土屋
17:00 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 増田	17:00~17:20 スタジオ2 お腹スッキリ 古賀	17:30~17:50 ジム マルチチューブ 古賀	17:30~17:50 プール マルチチューブ 古賀
18:00 18:30~18:50 スタジオ1 ストレッチ 笠木	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 笠木	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
19:00 19:15~20:00 スタジオ1 ENJOY DANCE	19:30~20:00 スタジオ2 SSS	19:40~20:00 ジム TRX	19:50~20:20 プール ワンポイント スイム 土屋
20:00 20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	20:20~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 ジム 本気的美脚トレ 岸川	20:30~21:10 プール 背泳ぎ 荒川 亮介
21:00 21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 古賀	21:20~21:40 スタジオ2 ボディメイク 磯部	21:20~21:40 ジム ボディメイク 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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 磯部	スタジオ2	ジム	プール
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	11:40~12:00 ジム ダンベル教室 山内 佳江	11:30~12:00 プール 初心者水泳教室 山内 佳江
12:00 大庭 めぐみ	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
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 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
13:00 塩塚 千賀	13:30~14:15 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
14:00 14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 森吉 あゆみ	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ(美尻) YUKI	14:30~14:50 ジム 本気的美脚トレ YUKI	14:30~14:50 プール 本気的美脚トレ YUKI
15:00 西 涼子	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	16:00~16:20 プール リフレウォーキング 土屋
16:00 16:30~16:50 スタジオ1 アクアヌードル 笠木	16:30~16:50 スタジオ2 アクアヌードル 土屋	16:30~16:50 ジム アクアヌードル 土屋	16:30~16:50 プール アクアヌードル 土屋
17:00 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 増田	17:00~17:20 スタジオ2 お腹スッキリ 古賀	17:30~17:50 ジム マルチチューブ 古賀	17:30~17:50 プール マルチチューブ 古賀
18:00 18:30~18:50 スタジオ1 ストレッチ 笠木	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 笠木	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
19:00 19:15~20:00 スタジオ1 ENJOY DANCE	19:30~20:00 スタジオ2 SSS	19:40~20:00 ジム TRX	19:50~20:20 プール ワンポイント スイム 土屋
20:00 20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	20:20~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 ジム 本気的美脚トレ 岸川	20:30~21:10 プール 背泳ぎ 荒川 亮介
21:00 21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 古賀	21:20~21:40 スタジオ2 ボディメイク 磯部	21:20~21:40 ジム ボディメイク 磯部	21:20~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介

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	スタジオ2	ジム	プール
11:30~11:50 スタジオ1 TRX	11:30~11:50 スタジオ2 TRX	11:30~11:50 ジム TRX	11:30~11:50 プール TRX
12:00 谷口 潤子	12:00~12:30 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:00~12:20 ジム フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:00~12:30 プール アクアヌードル 増田
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 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
13:00 塩塚 千賀	13:30~14:15 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
14:00 14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 森吉 あゆみ	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ(美尻) YUKI	14:30~14:50 ジム 本気的美脚トレ YUKI	14:30~14:50 プール 本気的美脚トレ YUKI
15:00 西 涼子	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	16:00~16:20 プール リフレウォーキング 土屋
16:00 16:30~16:50 スタジオ1 アクアヌードル 笠木	16:30~16:50 スタジオ2 アクアヌードル 土屋	16:30~16:50 ジム アクアヌードル 土屋	16:30~16:50 プール アクアヌードル 土屋
17:00 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 増田	17:00~17:20 スタジオ2 お腹スッキリ 古賀	17:30~17:50 ジム マルチチューブ 古賀	17:30~17:50 プール マルチチューブ 古賀
18:00 18:30~18:50 スタジオ1 ストレッチ 笠木	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 笠木	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
19:00 19:15~20:00 スタジオ1 ENJOY DANCE	19:30~20:00 スタジオ2 SSS	19:40~20:00 ジム TRX	19:50~20:20 プール ワンポイント スイム 土屋
20:00 20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	20:20~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 ジム 本気的美脚トレ 岸川	20:30~21:10 プール 背泳ぎ 荒川 亮介
21:00 21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 古賀	21:20~21:40 スタジオ2 ボディメイク 磯部	21:20~21:40 ジム ボディメイク 磯部	21:20~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介

【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

9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

●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。