

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	スタジオ2	ジム 骨盤矯正にアスローチー！ 即ちリハビリ。各級クラスに 対応可能♡	プール	10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス	スタジオ2 10:30~11:00 モーニング ストレッチ	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール
11:00 宮原 望	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 ひめトレ	11:20~11:40 水中体操	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:15~11:45 ボディ コンバット30	11:10~11:55 ダンス レッスン	11:20~11:40 痛み改善教室	今月は 腰痛改善！
11:15~12:00 エンジョイ エアロ	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:00 桃尻10トレ	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:30 コアサイズ	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ	12:05~12:35 ボディ コンバット30	12:05~12:35 SSS	12:00~12:20 アクアヌードル	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
12:00 榊原 みか	12:15~12:45 マットサイエンス	12:30~12:50 TRX	12:45~13:15 はじめて クロール	12:45~13:30 ZUMBA	12:30~13:00 バランスボール	13:10~13:30 ボディコンディショニング	13:00~13:45 荒川 亮介	12:05~12:35 ホルド・ブラ	12:45~13:30 リトモス	12:45~13:05 お腹スッキリ	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
13:00 榊原 みか	13:00~13:30 ボディメイキング	13:00~13:20 オムニア(初級)	13:30~14:00 はじめて 背泳ぎ	13:45~14:15 Power Weight	13:40~14:25 ギアビート 45	16:30~17:00 はじめて クロール	13:00~13:45 荒川 亮介	12:45~13:30 リトモス	NEW!!	12:45~13:05 お腹スッキリ	13:15~13:45 バタフライ 中級
14:00 榊原 みか	13:40~14:40 太極拳	13:40~14:00 本気のウエストトレ	14:15~14:45 はじめて バタフライ	14:30~15:15 太極舞	14:35~15:20 ここの心 心暖ヨガ	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:30~17:00 はじめて クロール	13:45~14:30 リラクセス ヨガ	14:50~15:20 かんたん 筋トレ	14:40~15:00 本気のウエストトレ	14:00~14:20 フィニッシュ
15:00 坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ	14:10~14:30 ストレッチ	15:00~15:30 はじめて バタフライ	15:30~16:00 はじめて エアロ	15:30~16:00 TRX	18:00~19:00 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	20:00~20:30 はじめて 四泳法	14:45~15:30 エアロマジック	15:40~16:25 ボディケア	15:40~15:50 お腹10トレ	16:10~16:40 アクアビート
16:00 土屋	16:00~16:30 コア コンディショニング	16:20~16:40 お腹スッキリ	16:30~17:00 平泳ぎ 中級	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:10~16:30 ストレッチ	19:00~19:10 筋膜リリース	20:45~21:15 スイム トレーニング	15:30~16:00 エアロマジック	16:40~17:25 ボディケア	16:00~16:20 TRX	16:50~17:10 アクアヌードル
17:00 ジュニア 体操教室	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 初級 (4歳~小2)	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	19:10~19:40 TRX	21:30~22:00 お腹10トレ	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	17:20~17:50 ピラティス 入門	17:00~17:10 お腹10トレ	17:50~18:10 アクアヌードル
18:00 増田	18:40~19:00 ストレッチボール	19:10~19:55 ボディメイキング	19:45~20:15 はじめて クロール	19:15~20:15 エアロ マジック	19:15~20:15 エアロ マジック	20:10~20:40 ボディ コンディショニング	21:30~22:00 お腹10トレ	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	19:00~19:20 アロマストレッチ	19:00~19:20 TRX	18:10~18:30 アクアヌードル
19:00 増田	19:10~19:55 ボディメイキング	19:40~20:00 本気のウエストトレ	20:30~21:00 平泳ぎ 中級	20:10~20:40 ボディ コンディショニング	20:50~21:50 ジャズ ダンス	20:50~21:50 ジャズ ダンス	21:30~22:00 お腹10トレ	18:50~19:10 筋膜リリース	19:40~20:25 エンジョイ 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
19:15~20:00 リトモス	19:10~19:55 ボディメイキング	19:40~20:00 本気のウエストトレ	20:30~21:00 平泳ぎ 中級	20:10~20:40 ボディ コンディショニング	20:50~21:50 ジャズ ダンス	20:50~21:50 ジャズ ダンス	21:30~22:00 お腹10トレ	19:00~19:20 アロマストレッチ	20:35~21:05 ボディメイキング	20:40~21:00 TRX	20:45~21:15 スタート&ターン
20:00 福澤 明子	20:15~21:15 からだ リセットヨガ	20:50~21:10 TRX	21:30~22:00 トライジャンプ	20:10~20:40 ボディ コンディショニング	20:50~21:50 ジャズ ダンス	20:50~21:50 ジャズ ダンス	21:30~22:00 お腹10トレ	19:30~20:15 リトモス	20:35~21:05 ボディメイキング	20:40~21:00 TRX	21:30~22:00 ファイティング アクア
21:00 福澤 明子	21:30~22:00 トライジャンプ	21:30~21:50 ストレッチ	22:00 磯部	21:15~22:00 ボディコンバット 45	21:30~21:40 お腹10トレ	21:30~21:40 お腹10トレ	21:30~22:00 お腹10トレ	20:30~21:15 ZUMBA	21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 Power Weight	22:00 磯部
22:00 磯部	21:30~22:00 トライジャンプ	21:30~21:50 ストレッチ	22:00 磯部	21:15~22:00 ボディコンバット 45	21:30~21:40 お腹10トレ	21:30~21:40 お腹10トレ	21:30~22:00 お腹10トレ	19:30~20:15 リトモス	21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 Power Weight	22:00 磯部
23:00 磯部	21:30~22:00 トライジャンプ	21:30~21:50 ストレッチ	22:00 磯部	21:15~22:00 ボディコンバット 45	21:30~21:40 お腹10トレ	21:30~21:40 お腹10トレ	21:30~22:00 お腹10トレ	20:30~21:15 ZUMBA	21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 Power Weight	22:00 磯部

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	スタジオ2	ジム ひめトレやストレッチボールを使い ゆるめて締めて整えます！ 目指せHappy Body♡	プール
11:00 YUKI	11:10~11:55 ZUMBA	11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 はじめて クロール
12:00 大庭 めぐみ	12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:20 筋膜リリース	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00 塩塚 千賀	13:30~14:15 シェイプ エアロ	12:50~13:10 かんたん筋トレ	12:45~13:15 アクアビート
14:00 森吉 あゆみ	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:10~14:20 桃尻10トレ	14:10~14:20 平泳ぎ
15:00 西 涼子	15:40~16:00 トライジャンプ	14:30~14:50 お腹スッキリ	15:00~15:30 はじめて クロール
16:00 吉木	16:10~16:40 ボディ コンディショニング	16:10~16:40 お腹スッキリ	16:10~16:40 オムニア(中級)
17:00 ジュニア 体操教室	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 増田	18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ストレッチ
19:00 増田	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:40~20:00 TRX	19:50~20:20 ワンポイント スイム
20:00 宮原 望	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	20:30~21:10 背泳ぎ
21:00 磯部	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 古賀	21:30~22:00 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
23:00 古賀	21:30~22:00 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

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	スタジオ2	ジム	プール はじめて泳ぎを 始める方限定！
11:00 磯部	11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~12:00 初心者水泳教室
12:00 YUKI	12:15~13:00 HIP HOP	12:15~13:00 HIP HOP	12:15~12:45 はじめて クロール
13:00 猪俣 裕貴	13:15~14:00 シェイプ エアロ	13:15~14:00 シェイプ エアロ	12:40~13:00 ストレッチボール
14:00 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	13:00~13:30 スタート&ターン
15:00 西 涼子	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	13:45~14:30 スイム トレーニング
16:00 吉木	16:10~16:40 ボディ コンディショニング	16:10~16:40 ボディ コンディショニング	14:15~15:00 スイム トレーニング
17:00 ジュニア 体操教室	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	15:10~15:30 本気のウエストトレ
18:00 増田	18:10~18:40 トライジャンプ	18:10~18:40 トライジャンプ	15:40~16:00 TRX
19:00 増田	19:00~19:30 Power Weight	19:00~19:30 Power Weight	16:00~17:00 YUKI
20:00 宮原 望	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:15~21:00 ボディコンバット 45	17:00~18:00 ルートプラス (4~6歳)
21:00 磯部	21:15~22:00 シェイプ エアロ	21:15~22:00 シェイプ エアロ	17:10~17:30 ボディコンディショニング
22:00 古賀	21:30~22:00 シェイプ エアロ	21:30~22:00 シェイプ エアロ	18:00~18:20 TRX
23:00 古賀	21:30~22:00 シェイプ エアロ	21:30~22:00 シェイプ エアロ	19:30~19:50 筋膜リリース

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 ギアビート 60	11:10~11:55 ZUMBA	11:20~11:40 TRX	11:30~11:50 TRX
12:00 谷口 潤子	12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:20 筋膜リリース	12:10~12:40 SSS
13:00 塩塚 千賀	13:30~14:15 シェイプ エアロ	12:50~13:10 かんたん筋トレ	12:40~13:00 ウォーターシェイプ
14:00 森吉 あゆみ	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:10~14:20 桃尻10トレ	13:10~13:30 お腹スッキリ
15:00 西 涼子	15:40~16:00 トライジャンプ	14:30~14:50 お腹スッキリ	13:40~14:30 スイム トレーニング
16:00 吉木	16:10~16:40 ボディ コンディショニング	16:10~16:40 お腹スッキリ	14:15~15:00 スイム トレーニング
17:00 ジュニア 体操教室	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 お腹スッキリ	15:10~15:30 本気のウエストトレ
18:00 増田	18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ストレッチ	15:40~16:00 TRX
19:00 増田	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:40~20:00 TRX	16:00~17:00 YUKI
20:00 宮原 望	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	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)
21:00 磯部	21:15~22:00 シェイプ エアロ	21:20~21:40 ボディメイキング	18:00~18:20 TRX
22:00 古賀	21:30~22:00 シェイプ エアロ	21:20~21:40 ボディメイキング	19:30~19:50 筋膜リリース
23:00 古賀	21:30~22:00 シェイプ エアロ	21:20~21:40 ボディメイキング	20:30~21:10 背泳ぎ

●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。

## 10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