

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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 宮原 望				10:30~11:30 ピラティス 森吉 あゆみ	10:30~11:00 モーニング ストレッチ 土屋			10:30~11:00 モーニング ストレッチ 磯部			<div>今月まで 腰痛改善！</div>
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 宮原 望	11:20~11:40 かんたん筋トレ 成松	11:20~11:40 水中体操 土屋	11:45~12:30 コアサイズ 森吉 あゆみ	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ 藤井		11:10~11:30 リフレワークキング YUKI	11:15~11:45 ボディ コンバット30 磯部	11:10~11:55 ダンスブル レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 痛み改善教室 YUKI	
12:00 榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望	11:50~12:10 オムニア(初級) 成松	11:50~12:20 アクアビート 土屋	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 はじめて ステップ 森吉 あゆみ		11:40~12:00 オムニア(初級) YUKI	12:05~12:35 ボルド・ブラ 磯部	12:05~12:35 SSS 谷口 潤子	12:00~12:20 アクアヌードル YUKI	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
12:15~12:45 マットサイエンス 榊原 みか	12:30~12:50 バランスボール YUKI		12:45~13:15 はじめて クロール 山内 佳江	13:45~14:15 Power Weight 土屋	13:40~14:25 ギアビート 45 谷口 潤子		12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ 荒川 亮介	12:45~13:30 リトモス 福田 扶美佳	12:45~13:05 ストレッチ 成松	13:15~13:35 TRX 成松	13:15~13:45 バタフライ 中級 山内 佳江
13:00~13:30 ボディメイキング 榊原 みか	13:00~13:20 トライジャンプ YUKI		13:30~14:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	14:35~15:20 ここのん 心暖ヨガ YUKI		13:00~13:45 スイム トレーニング 荒川 亮介	13:45~14:30 リラックス ヨガ 川久保 峰子	14:50~15:20 かんたん 筋トレ 水谷	14:00~14:20 フィニッシング 山内 佳江	
14:00 太極拳 坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ 川久保 峰子		14:15~14:45 はじめて バタフライ 山内 佳江					14:45~15:30 エアロマジック 磯岡 孝	15:40~16:25 ボディケア 磯岡 千絵	15:40~16:20 TRX 水谷	
15:00 15:00~15:45 エンジョイ ステップ 土屋		15:50~16:10 オムニア(初級) 笠木			16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids' Non						
16:00		16:20~16:40 お腹スッキリ 笠木			16:50~17:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6) Kids' Non						
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'		17:20~17:40 TRX 磯部			17:00~18:00 スィム&ラン など 様々なスポーツの パフォーマンス アップに 効果的!!				17:20~17:50 ピラティス 入門 水谷		
18:00		18:30~18:50 ストレッチ 磯部							19:00~19:20 アロマストレッチ 榊原 みか	19:00~19:20 TRX 水谷	
19:00	19:00~19:45 ボディメイキング 森吉 あゆみ		19:45~20:15 はじめて クロール 磯部	19:15~20:15 エアロ マジック 早弥香	20:10~20:40 ボディ コンディショニング 磯部		18:50~19:10 筋膜リリース 磯部	19:30~20:15 リトモス 野間口 順子	19:40~20:25 エンジョイ エアロ 榊原 みか	20:20~20:40 TRX 水谷	19:45~20:30 はじめて バタフライ 青野
20:00 福澤 明子	20:00~20:30 はじめて エアロ 森吉 あゆみ		20:30~21:00 平泳ぎ 中級 磯部	20:20~21:05 ZUMBA 早弥香	20:50~21:50 ジャズ ダンス 大石 素子		19:30~19:50 TRX 磯部	20:30~21:15 ZUMBA EMI	20:35~21:05 ボディメイキング 榊原 みか	20:45~21:15 スタート&ターン 青野	
21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:50~21:10 ストレッチ 岸川		21:15~22:00 ボディコンバット 45 磯部			20:50~21:10 お腹スッキリ 岸川		21:30~22:00 Power Weight 水谷	21:30~22:00 ファイティング アクア 磯部	
22:00 トライジャンプ 磯部		21:30~21:50 TRX 岸川					20:45~21:15 はじめて 四泳法 楠本 潤				
23:00							21:30~22:00 パドル&フィン 楠本 潤				

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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI				10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI/土屋			<div>はじめて泳ぎを 始める方限定！</div>	11:00~12:00 ギアビート 60 谷口 潤子			
11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:45 コア コンディショニング YUKI	11:20~11:40 TRX 藤井	11:15~11:45 はじめて クロール 山内 佳江	11:15~12:00 シェイプ ステップ YUKI	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子		11:30~12:00 初心者水泳教室 山内 佳江	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	11:30~11:50 TRX 成松		
12:15~13:15 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:15~13:00 HIP HOP 猪俣 裕貴	12:40~13:00 ストレッチボール YUKI		12:10~12:20 10トレ(脚) 富村	12:15~12:45 はじめて クロール 山内 佳江		12:50~13:10 お楽しみレッスン	
13:00 13:30~14:15 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	12:45~13:15 ダンストレーニング 宮原 望	12:50~13:10 かんたん筋トレ 土屋	12:45~13:15 アクアビート 磯部	13:15~14:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	14:15~15:00 ピラティス 森吉 あゆみ		13:10~13:20 TRXストレッチ YUKI	13:00~13:30 スタート&ターン 山内 佳江			
14:00 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望		13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'		13:30~13:50 オムニア(初級) YUKI	13:45~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江			
15:00 15:30~16:00 SSS 土屋	14:10~14:20 桃尻10トレ 藤井	14:30~14:50 お腹スッキリ 藤井	14:10~14:20 山内 佳江	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'		15:10~15:30 スロトレ 石橋	15:40~16:00 TRX 石橋	<div>ストレッチや 筋トレなど トレーナー オススメの トレーニングを ご紹介します！</div> <div>加倉井/立石 磯部/成松/富 村</div>	15:00~15:30 ファイティング アクア 磯部/加倉井	
16:00 16:10~16:40 ボディ コンディショニング 土屋	15:00~15:20 トライジャンプ 笠木		16:10~16:30 オムニア(中級) YUKI	16:00~17:00 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	18:10~18:55 ダンス トレーニング 道 健太郎		17:10~17:30 ボディコンディショニング 石橋	17:40~18:00 TRX 石橋	15:30~15:50 お楽しみレッスン		
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'		17:00~17:20 お腹スッキリ 古賀	17:30~17:50 マルチチューブ 古賀	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'	18:20~18:50 トライジャンプ 石橋		17:10~17:30 ボディコンディショニング 石橋	17:40~18:00 TRX 石橋	16:30~16:50 お楽しみレッスン		
18:00		18:30~18:50 ストレッチ 笠木		18:00~19:45 ボディ コンバット45 石橋					<div>今月のおすすすめトレーニング 【 お腹スッキリ 】 お正月休み前に引き締めましょう！</div>		
19:00	19:30~20:15 ENJOY DANCE 古賀	19:40~20:00 TRX 岸川	19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介								
20:00 20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部	20:30~21:10 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 桃尻10トレ 岸川	20:30~21:10 背泳ぎ 荒川 亮介								
21:00 21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀		21:20~21:40 筋膜リリース 岸川	21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								
22:00											
23:00											

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・トライジャンプ(スタジオ2のみ10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

12月タイムスケジュール

REFRE

スポーツクラブ

新宮

糖屋郡新宮町上府北2丁目6番3号

TEL (092) 940-5454

【営業時間】

月火水金

土

日・祝日

木

10:00~23:00

10:00~21:00

10:00~19:00

休館・メンテナンス