

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	
10:30~11:00 モーニング ストレッチ				10:30~11:30 ピラティス	10:30~11:00 モーニング ストレッチ			10:30~11:00 モーニング ストレッチ				
11:00 宮原 望	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 かんたん筋トレ	11:20~11:40 水中体操	11:15~12:00 土屋	11:15~12:00 土屋	11:10~11:30 リフレウォーキング	11:10~11:55 YUKI	11:10~11:55 ダンサブル レッスン	11:20~11:40 痛み改善教室	11:20~11:40 YUKI	今月まで 腰痛改善！	
12:00 柳原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:10 オムニア(初級)	11:50~12:20 アクアピート	12:15~12:45 土屋	12:45~13:15 土屋	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 YUKI	11:15~11:45 ボディ コンバット30	12:00~12:20 アクリアスードル	12:00~12:20 YUKI		
13:00 マットサイエンス	12:30~12:50 バランスボール	12:30~12:50 YUKI	13:00~13:20 トライジャンプ	13:00~13:20 山内 佳江	12:45~13:30 ZUMBA	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ	12:10~12:20 藤井	12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ	12:45~13:30 SSS	12:30~13:00 YUKI		
14:00 太極拳	13:50~14:10 マルチチューブ	13:50~14:10 成松	14:20~14:40 ストレッチ	14:20~14:40 山内 佳江	13:45~14:15 Power Weight	12:30~13:00 森吉 あゆみ	13:00~13:45 西ヶ開 敦子	13:00~13:45 スイム トレーニング	13:45~14:30 リトモス	13:15~13:45 TRX		
15:00 坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ	15:00~15:45 エンジョイ ステップ	15:00~16:10 オムニア(初級)	15:00~16:10 川久保 峰子	14:30~15:15 太極舞	14:35~15:20 谷口 潤子	14:35~15:20 江島 久恵	14:50~15:20 ここなん 心暖ヨガ	14:45~15:30 エアロマジック	13:15~13:45 山内 佳江		
16:00 土屋	15:50~16:10 オムニア(初級)	16:20~16:40 お腹スッキリ	16:20~16:40 笠木	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids'	16:10~16:30 ストレッチ	16:10~16:30 土屋	15:40~16:00 TRX	15:40~15:50 ボディケア	15:40~16:25 TRX	14:00~14:20 フィンスイム	14:00~14:20 山内 佳江	
17:00 18:00 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~18:00 TRX	18:00~18:50 ストレッチ	19:00~19:45 機部	19:00~19:45 ポディメイキング	19:45~20:15 エアロ マジック	19:45~20:15 森吉 あゆみ	19:45~20:15 江島 久恵	19:45~20:15 筋膜リリース	19:45~20:15 リトモス	19:00~19:20 アロマストレッチ	19:00~19:20 TRX	
19:00 20:00 リトモス	20:00~20:30 森吉 あゆみ	20:15~21:15 からだ リセットヨガ	20:15~21:15 森吉 あゆみ	20:15~20:30 エアロ マジック	20:10~20:40 ボディ コンディショニング	20:10~20:40 江島 久恵	20:10~20:40 ZUMBA	20:10~20:40 ジャズ ダンス	20:10~20:40 ZUMBA	19:30~20:15 リトモス	19:40~20:00 筋膜リリース	
20:00 21:00 福澤 明子	20:20~21:05 はじめて エアロ マジック	21:30~22:00 トライジャンプ	21:30~22:00 TRX	20:20~21:05 江島 久恵	20:30~21:00 平泳ぎ 中級	20:30~21:00 岸川	20:30~21:00 ZUMBA	20:30~21:00 お腹スッキリ	20:30~21:00 大石 素子	20:30~21:15 ZUMBA	19:45~20:30 青野	
22:00 機部	22:00~22:30 トライジャンプ			22:00~22:30 岸川	22:00~22:30 TRX	22:00~22:30 岸川	22:00~22:30 TRX	22:00~22:30 楠本 潤	22:00~22:30 EMI	22:00~22:30 水谷	22:00~22:30 機部	
23:00												

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
10:30~11:00 モーニング ストレッチ				10:30~11:00 モーニング ストレッチ				11:00~12:00 ギアピート 60			
11:00 YUKI	11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:45 コア コンディショニング	11:20~11:40 TRX	11:15~12:00 YUKI/土屋	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	12:10~12:40 富士 12:10~12:40 フィットネス ヨガ	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 成松	
12:00 大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめて エアロ	12:00~12:30 筋膜リリース	12:00~12:30 土屋	12:15~13:00 YUKI	12:15~13:00 H.I.P.HOP	12:10~12:20 齋藤 京子	12:10~12:20 富士 12:15~12:45 はじめて クロール	13:00~13:30 猪原 裕貴	13:00~13:30 Power Weight	19:40~20:00 筋膜リリース	19:45~20:30 はじめて ハタフライ
13:00 柳原 みか	12:45~13:15 からだ リセットヨガ	12:50~13:15 ダンストレーニング	12:50~13:10 かんたん筋トレ	12:45~13:15 アクリアス	12:40~13:00 ストレッチボール	13:10~13:20 YUKI	13:10~13:30 スタート&ターン	13:30~13:50 YUKI	13:45~14:30 ポディコンバット 45	19:40~20:25 エンジョイ エアロ	20:20~20:40 青野
14:00 塩塚 千賀	13:30~14:15 宮原 望	13:30~14:00 骨盤リセット	13:30~14:00 土屋	13:30~14:00 YUKI	13:30~14:00 シェイプ エアロ	14:15~15:00 森吉 あゆみ	14:15~15:00 ビラティス	14:30~15:30 森吉 あゆみ	14:30~15:30 スイム トレーニング	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	20:45~21:15 スタート&ターン
15:00 西 涼子	15:00~15:20 トライジャンプ	15:00~15:20 笠木	15:00~15:20 TRX	15:40~16:40 YUKI	15:40~16:40 ハニーズ ダンススクール (月3回)	15:10~15:30 YUKI	15:10~15:30 スロトレ	15:40~16:00 YUKI	15:45~16:30 加倉井/立石	15:30~15:50 お楽しみレッスン	21:30~22:00 ファイティング アクア
16:00 土屋	16:10~16:40 ポディ コンディショニング	16:10~16:30 オムニア(中級)	16:10~16:30 YUKI	16:00~17:00 YUKI	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)	16:00~17:00 石橋	16:00~17:00 石橋	16:00~17:00 石橋	16:00~16:45 AKI	16:00~16:45 ZUMBA	16:30~16:50 お楽しみレッスン
17:00 古賀	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~17:20 お腹スッキリ	17:30~17:50 マルチチューブ	17:00~18:00 古賀	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	17:10~17:30 YUKI	17:10~17:30 ボディコンディショニング	17:40~18:00 YUKI	17:45~18:30 加倉井/立石	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	15:00~15:30 ファイティング アクア
18:00				18:30~18:50 ストレッチ	18:20~18:50 トライジャンプ	18:10~18:55 石橋	18:20~18:55 道 健太郎				
19:00				19:00~19:45 YUKI	19:00~19:45 ENJOY DANCE	19:50~20:20 YUKI	19:50~20:20 YUKI	19:50~20:20 YUKI	14:45~15:45 加倉井/立石	15:30~15:50 機部/加倉井	
20:00 古賀	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:30~21:10 フィットネス ヨガ	20:30~21:10 YUKI	20:30~21:10 YUKI	20:30~21:10 桃尻10トレ	20:30~21:10 YUKI	20:30~21:10 YUKI	20:30~21:10 YUKI	16:00~16:45 EMI	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	15:30~15:50 機部/加倉井
21:00 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ	21:30~22:00 筋膜リリース	21:30~22:00 YUKI	21:20~21:40 YUKI	21:20~21:40 スイム トレーニング	21:20~21:40 YUKI	21:20~22:00 YUKI	21:20~22:00 YUKI	17:00~17:30 道 健太郎	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	15:30~15:50 お楽しみレッスン
22:00 古賀											
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



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。

12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