

	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	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 土屋/成松	ジム	プール	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
11:00	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	11:20~11:40 水中体操	11:45~12:30 コアサイズ	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ 森吉 あゆみ	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 アクアヌードル YUKI	11:15~11:45 ボディ コンバット30 石橋	11:10~11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 痛み改善教室 YUKI	11:20~11:40 かんたん筋トレ
12:00	12:15~12:45 マットサイエンス 橋原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望		11:50~12:20 アクアビート 土屋	12:45~13:30 ZUMBA	12:30~13:00 はじめて ステップ 藤井	12:10~12:20 TRXストレッチ 藤井	12:15~12:45 はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:05~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳	12:05~12:35 SSS 石橋	12:00~12:20 アクアヌードル YUKI	12:00~12:20 アクアヌードル YUKI
13:00	13:00~13:30 ボディメイキング 橋原 みか	12:30~12:50 バランスボール YUKI	13:00~13:20 トライジャンプ YUKI	12:45~13:15 はじめて クロール 山内 佳江	12:45~13:30 ZUMBA	13:10~13:30 ボディ コンディショニング 藤井	13:40~14:25 ギアビート 45 荒川 亮介	13:00~13:45 スィム トレーニング 荒川 亮介	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳		12:45~13:05 ストレッチ 成松	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:00	13:40~14:40 太極拳 坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ 川久保 峰子	13:40~14:00 マルチチューブ 成松	13:30~14:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	13:45~14:15 Power Weight 土屋	14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	14:35~15:20 ここのん 心暖ヨガ YUKI	15:40~16:00 TRX 土屋	14:45~15:30 エアロマジック 松岡 孝	14:50~15:20 かんたん 筋トレ 水谷	13:15~13:35 TRX 成松	13:15~13:45 パタフライ 中級 山内 佳江
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) 筈木	14:15~14:45 はじめて パタフライ 山内 佳江	14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	15:40~16:00 TRX 土屋	16:10~16:30 ストレッチ 土屋	16:30~17:20 キッズダンス 初級 Non	14:45~15:30 エアロマジック 松岡 孝	15:40~16:25 ボディケア 藤岡 千絵	15:40~15:50 10トレ 10	14:00~14:20 フィニッシュ 山内 佳江
16:00	16:20~16:40 筋膜リリース 筈木		16:20~16:40 筋膜リリース 筈木	14:15~14:45 はじめて パタフライ 山内 佳江	15:40~16:00 TRX 土屋	16:10~16:30 ストレッチ 土屋	16:30~17:20 キッズダンス 初級 Non	17:00~17:20 かんたん筋トレ 立石	15:40~16:25 ボディケア 藤岡 千絵	15:40~15:50 10トレ 10	16:00~16:20 TRX 水谷	13:15~13:45 パタフライ 中級 山内 佳江
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'		17:20~17:40 TRX 青野	17:20~17:40 TRX 青野	16:30~17:20 キッズダンス 初級 Non	17:00~17:20 かんたん筋トレ 立石	17:00~17:20 かんたん筋トレ 立石	17:20~17:50 ピラティス 入門 水谷	17:00~17:20 かんたん筋トレ 立石	17:20~17:50 ピラティス 入門 水谷	19:00~19:20 TRX 水谷	19:45~20:30 背泳ぎ 青野
18:00		18:40~19:00 ストレッチボール 筈木		19:15~20:00 エアロ マジック 早弥香	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 立石	20:10~20:40 ボディ コンディショニング 立石	19:50~19:10 筋膜リリース 青野	19:30~20:15 リトモス 野間口 順子	19:30~20:15 エンジョイ エアロ 橋原 みか	19:40~20:00 筋膜リリース 水谷	20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
19:00	19:15~20:00 リトモス 福澤 明子	19:10~19:55 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 青野	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 立石	20:10~20:40 ボディ コンディショニング 立石	19:30~19:50 TRX 青野	19:30~20:15 リトモス 野間口 順子	19:30~20:15 エンジョイ エアロ 橋原 みか	19:40~20:00 筋膜リリース 水谷	20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
20:00	20:15~21:15 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:10~20:40 はじめて エアロ 森吉 あゆみ	20:50~21:10 ストレッチ 岸川	20:30~21:00 パタフライ 初級 青野	20:15~22:00 ボディコンバット 45 立石	20:50~21:50 ジャズ ダンス 大石 素子	20:50~21:50 ジャズ ダンス 大石 素子	20:45~21:15 はじめて 四泳法 橋本 潤	20:30~21:15 ZUMBA 野間口 順子	20:30~21:00 ボディメイキング 橋原 みか	20:20~20:40 TRX 水谷	21:30~22:00 スタート&ターン 青野
21:00	21:30~22:00 トライジャンプ 水谷		21:30~21:50 TRX 岸川	21:30~21:50 TRX 青野	21:15~22:00 ボディコンバット 45 立石	21:50~22:00 ジャズ ダンス 大石 素子	21:50~22:00 ジャズ ダンス 大石 素子	21:30~22:00 パドル&フィン 橋本 潤	21:30~22:00 Power Weight 水谷	21:30~22:00 Power Weight 水谷	21:30~22:00 Power Weight 水谷	21:30~22:00 スタート&ターン 青野
22:00												
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	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 青野	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI/土屋	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
11:00	11:10~11:55 ZUMBA	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	11:20~11:50 SSS YUKI	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 奈子	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 奈子	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 奈子	11:00~12:00 ギアビート 60 谷口 潤子	11:00~12:00 ギアビート 60 谷口 潤子	11:30~11:50 TRX 成松	11:30~11:50 TRX 成松
12:00	12:15~13:15 フラダンス 大庭 めぐみ	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 YUKI	12:10~12:20 10トレ 10 青野	12:10~12:20 10トレ 10 青野	12:15~12:45 はじめて クロール 山内 佳江	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:15~13:00 初心者水泳教室 青野	12:15~13:00 初心者水泳教室 青野
13:00	13:30~14:15 リトモス 塩塚 千賀	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	12:50~13:10 ウォーターシェイプ 青野	13:15~14:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:10~13:20 TRXストレッチ YUKI	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	13:00~13:30 Power Weight 加倉井/立石	13:00~13:30 Power Weight 加倉井/立石	13:10~13:40 はじめてクロール 青野	13:10~13:40 はじめてクロール 青野
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 福澤 明子	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	14:10~14:20 10トレ 10 青野	14:10~14:20 10トレ 10 青野	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:45~14:30 スィム トレーニング 山内 佳江	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ 加倉井/立石	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ 加倉井/立石	14:20~14:30 10トレ 10 成松	15:00~15:30 ファイティング アクア 加倉井
15:00	15:30~16:00 SSS 土屋	15:00~15:20 トライジャンプ 筈木	14:30~14:50 お腹スッキリ 10 藤井	14:30~14:50 お腹スッキリ 10 藤井	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	15:10~15:30 スロトレ 青野	15:10~15:30 スロトレ 青野	15:40~16:00 TRX 青野	15:00~15:30 Power Weight 加倉井/立石	15:00~15:30 Power Weight 加倉井/立石	15:20~15:30 10トレ 10 青野	15:00~15:30 ファイティング アクア 加倉井
16:00	16:10~16:40 ボディ コンディショニング 土屋		16:10~16:30 オムニア(中級) YUKI	16:10~16:30 オムニア(中級) YUKI	16:00~17:00 ループラス (4~6歳) Kids'	16:00~17:00 ループラス (4~6歳) Kids'	16:00~17:00 ループラス (4~6歳) Kids'	17:10~17:20 10トレ 10 青野	16:00~16:45 ZUMBA EMI	16:00~16:45 ZUMBA EMI	15:20~15:30 10トレ 10 青野	15:00~15:30 ファイティング アクア 加倉井
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'		17:00~17:20 TRX 古賀	17:00~17:20 TRX 古賀	17:00~18:00 ループラス (7~12歳) Kids'	17:10~17:20 10トレ 10 青野	17:10~17:20 10トレ 10 青野	17:30~17:50 ボディ コンディショニング 青野	17:00~17:20 ボディ コンディショニング 加倉井/立石	17:00~17:20 ボディ コンディショニング 加倉井/立石	17:00~17:20 ボディ コンディショニング 加倉井/立石	17:00~17:20 ボディ コンディショニング 加倉井/立石
18:00			18:30~18:50 ストレッチ 筈木	18:30~18:50 ストレッチ 筈木	18:10~18:55 ダンス トレーニング 道 健太郎	18:10~18:55 ダンス トレーニング 道 健太郎	18:10~18:55 ダンス トレーニング 道 健太郎	19:10~19:30 お腹スッキリ 10 青野				
19:00	19:30~20:00 ピラティス 初級 古賀	19:30~20:15 ENJOY DANCE 宮原 望	19:40~20:00 TRX 加倉井	19:50~20:20 初心者水泳教室 荒川 亮介				19:30~19:50 お腹スッキリ 10 青野				
20:00	20:15~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:10 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 10トレ 10 古賀	20:30~21:10 平泳ぎ 荒川 亮介								
21:00	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀			21:20~22:00 スィム トレーニング 荒川 亮介								
22:00												
23:00												

●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。

2月タイムスケジュール

新宮

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

S-1スクールおすすめレッスン

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

【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)