

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 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	10:30~11:00 スタジオ2 モーニング ストレッチ YUKI	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 成松	スタジオ2	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 かんたん筋トレ 成松	11:20~11:40 プール 水中体操 青野	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 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	12:10~12:20 ジム ストレッチ 藤井	11:40~12:00 プール アクアヌードル YUKI	11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 ジム 痛み改善教室 青野	12:05~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 宮原 望	12:10~12:40 スタジオ2 SSS YUKI	12:30~13:00 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 宮原 望	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	12:30~12:50 ジム お腹スッキリ YUKI	12:45~13:15 プール はじめて クロール 山内 佳江	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 スタジオ2 はじめて ステップ 森吉 あゆみ	13:40~14:25 ジム ギアビート 45 谷口 潤子	12:15~12:45 プール はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:50~13:35 スタジオ1 リトモス 福田 扶美佳	12:50~13:30 スタジオ2 リトモス 福田 扶美佳	12:50~13:10 ジム ストレッチ 成松	13:20~13:30 ジム 10トレ 杉野	13:15~13:45 プール パタフライ 中級 山内 佳江
13:00~13:30 スタジオ1 ボディメイキング 榊原 みか	13:40~14:40 スタジオ2 太極拳 坂戸 洋子	14:10~14:30 ジム ストレッチ 杉野	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	13:45~14:15 スタジオ1 Power Weight YUKI	14:30~15:15 スタジオ2 太極舞 江島 久恵	14:40~15:00 ジム かんたん筋トレ 成松	13:00~13:45 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	13:45~14:30 スタジオ1 リラククス ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 スタジオ2 エアロマジック 松岡 孝	15:40~15:50 ジム 10トレ 水谷/YUKI	15:40~15:50 ジム 10トレ 水谷/YUKI	14:00~14:20 プール フィンスイム 山内 佳江
14:45~15:30 スタジオ1 健やか ヨガ 川久保 峰子	14:45~15:30 スタジオ2 健やか ヨガ 川久保 峰子	16:20~16:40 ジム 筋膜リリース 笠木	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	14:30~15:15 スタジオ2 太極舞 江島 久恵	16:30~17:20 スタジオ2 YUKI/前田	15:30~15:50 ジム ヨガストレッチ YUKI	14:40~15:00 プール かんたん筋トレ 成松	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック 松岡 孝	14:45~15:30 スタジオ2 エアロマジック 松岡 孝	17:00~17:30 ジム ポティ コンディショニング 水谷/YUKI	17:00~17:30 ジム ポティ コンディショニング 水谷/YUKI	17:00~17:20 プール かんたん筋トレ 立石
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:10~17:20 スタジオ2 10トレ 青野/YUKI	17:10~17:20 ジム 10トレ 青野/YUKI	17:10~17:20 プール かんたん筋トレ 立石	17:00~17:20 スタジオ1 キッズダンス 初級 Kids'	17:30~18:30 スタジオ2 キッズダンス 中級 Kids'	18:50~19:10 ジム 筋膜リリース 青野	17:00~17:20 プール かんたん筋トレ 立石	17:00~17:30 スタジオ1 ポティ コンディショニング 水谷/YUKI	17:00~17:30 スタジオ2 ポティ コンディショニング 水谷/YUKI	19:00~19:20 ジム リラクゼーション ストレッチ 榊原 みか	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	19:45~20:30 プール 背泳ぎ 青野
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 ボディメイキング 森吉 あゆみ	19:45~20:15 ジム はじめて クロール 青野	19:45~20:15 プール はじめて クロール 青野	19:15~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香	20:10~20:40 スタジオ2 ポティ コンディショニング 立石	20:50~21:10 ジム お腹スッキリ 青野/岸川	20:45~21:15 プール はじめて 四泳法 楠本 潤	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス 野間口 順子	19:30~20:15 スタジオ2 エンジョイ エアロ 榊原 みか	20:30~21:15 スタジオ1 ZUMBA 野間口 順子	20:30~21:00 スタジオ2 ボディメイキング 榊原 みか	20:45~21:15 プール インターバル トレーニング 青野
20:15~21:15 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	20:30~21:00 ジム パタフライ 初級 青野	20:30~21:00 プール パタフライ 初級 青野	21:15~22:00 スタジオ1 ポティコンバット 45 立石	20:50~21:50 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	21:30~22:00 ジム パドル&フィン 楠本 潤	20:45~21:15 プール はじめて 四泳法 楠本 潤	20:30~21:15 スタジオ1 ZUMBA 野間口 順子	20:30~21:00 スタジオ2 ボディメイキング 榊原 みか	21:30~22:00 ジム スタート&ターン 青野	21:30~22:00 ジム スタート&ターン 青野	21:30~22:00 プール スタート&ターン 青野

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 青野	スタジオ2	ジム	プール
11:15~11:55 スタジオ1 ZUMBA	11:15~11:45 スタジオ2 コア コンディショニング YUKI	11:15~11:45 ジム はじめて クロール 山内 佳江	11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内 佳江
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス	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 成松	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
13:30~14:00 スタジオ1 骨盤リセット	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ジム かんたん筋トレ 成松	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ 藤井	14:10~14:20 ジム 10トレ 青野	13:20~14:00 プール 四泳法スキル 青野
15:30~16:00 スタジオ1 SSS	14:40~15:00 スタジオ2 お腹スッキリ 藤井	14:40~15:00 ジム お腹スッキリ 藤井	14:30~15:30 プール ピラティス 山内 佳江
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~17:20 スタジオ2 ストレッチ YUKI/前田	17:00~17:20 ジム ストレッチ YUKI/前田	17:00~18:00 プール ルートプラス 7~12歳 Kids'
20:15~21:00 スタジオ1 ポティコンバット 45	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 10トレ 古賀	19:50~20:20 プール 初心者水泳教室 荒川 亮介
21:15~22:00 スタジオ1 エンジョイ ステップ	21:20~22:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	21:20~22:00 ジム フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~21:10 プール 平泳ぎ 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 モーニング ストレッチ YUKI	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ	11:15~12:00 スタジオ2 アライメント ヨガ	11:15~12:00 ジム アライメント ヨガ	11:15~12:00 プール アライメント ヨガ
12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP	12:15~13:00 スタジオ2 HIP HOP	12:15~13:00 ジム HIP HOP	12:15~13:00 プール HIP HOP
13:15~14:00 スタジオ1 シェイプ エアロ	13:15~14:00 スタジオ2 シェイプ エアロ	13:15~14:00 ジム シェイプ エアロ	13:15~14:00 プール シェイプ エアロ
14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回)	14:30~15:30 スタジオ2 ハニース ダンススクール (月3回)	14:30~15:30 ジム ハニース ダンススクール (月3回)	14:30~15:30 プール ハニース ダンススクール (月3回)
15:40~16:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回)	15:40~16:40 スタジオ2 ハニース ダンススクール (月3回)	15:40~16:40 ジム ハニース ダンススクール (月3回)	15:40~16:40 プール ハニース ダンススクール (月3回)
17:00~18:00 スタジオ1 ルートプラス (7~12歳) Kids'	17:00~18:00 スタジオ2 ルートプラス (7~12歳) Kids'	17:00~18:00 ジム ルートプラス (7~12歳) Kids'	17:00~18:00 プール ルートプラス (7~12歳) Kids'
18:10~18:55 スタジオ1 ダンス トレーニング	18:10~18:55 スタジオ2 ダンス トレーニング	18:10~18:55 ジム ダンス トレーニング	18:10~18:55 プール ダンス トレーニング
19:10~19:30 スタジオ1 お腹スッキリ 青野	19:10~19:30 スタジオ2 お腹スッキリ 青野	19:10~19:30 ジム お腹スッキリ 青野	19:10~19:30 プール お腹スッキリ 青野

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
12:10~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ	12:10~12:40 スタジオ2 フィットネス ヨガ	12:10~12:40 ジム フィットネス ヨガ	12:10~12:40 プール フィットネス ヨガ
13:45~14:30 スタジオ1 ポティコンバット 45	13:45~14:30 スタジオ2 ポティコンバット 45	13:45~14:30 ジム ポティコンバット 45	13:45~14:30 プール ポティコンバット 45
14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ	14:45~15:45 スタジオ2 カラダに 効かせるヨガ	14:45~15:45 ジム カラダに 効かせるヨガ	14:45~15:45 プール カラダに 効かせるヨガ
16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA	16:00~16:45 スタジオ2 ZUMBA	16:00~16:45 ジム ZUMBA	16:00~16:45 プール ZUMBA

【コロナウイルス対策】

- ・スタッフレッスン削減
- ・換気、消毒の徹底

今後の状況により休止期間や対応内容、タイムスケジュールを変更させていただく場合がございます。
ホームページ、または館内掲示にてご確認ください。

12日・26日 限定です!

初心者水泳教室
青野/大村
13:10~13:40
はじめてクロール
青野/大村

5.12.19日 限定プログラム!

●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。

内容・時間 変更箇所

脂肪燃焼レッスン

やさしいレッスン

10分間トレーニング

4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