

	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	時間短縮営業中 11:00 開館											
11:00												
12:00	11:30~11:50 モーニングストレッチ YUKI			12:00~12:20 水中体操 青野	11:30~11:50 モーニングストレッチ 藤井				11:30~11:50 モーニングストレッチ 青野			12:00~12:20 リフレウォーキング YUKI
13:00		12:30~12:50 免疫向上トレーニング YUKI							12:30~12:50 アクアヌードル YUKI			12:20~12:40 かんたん筋トレ 青野
14:00				14:00~14:20 ウォーターシェイプ 青野	13:30~13:50 ボディコンディショニング 藤井				13:30~13:50 免疫向上トレーニング YUKI			14:00~14:20 ウォーターシェイプ 青野
15:00	14:30~14:50 ボディコンディショニング YUKI								14:00~14:20 免疫向上トレーニング YUKI			14:10~14:30 コアトレ 水谷
16:00		15:10~15:30 ストレッチ 笠木			15:30~15:50 ヨガストレッチ YUKI				15:00~15:20 ボディコンディショニング 水谷			
17:00		16:20~16:40 かんたん筋トレ 笠木										17:00~17:20 かんたん筋トレ 水谷
18:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'							17:20~17:40 かんたん筋トレ 前田				
19:00	19:00~19:20 ボディコンディショニング 青野				19:00~19:20 コアトレ 立石				19:30~19:50 ボディコンディショニング 水谷			18:30~18:50 ストレッチ 前田
20:00		19:40~20:00 ストレッチ 岸川						19:40~20:00 免疫向上トレーニング 前田/岸川				20:00~20:10 10トレ 前田
21:00	20:30~20:50 コアトレ 青野				20:30~20:50 ボディコンディショニング 立石			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 青野	20:30~20:50 コアトレ 水谷			20:20~20:40 アクアヌードル 青野
22:00	時間短縮営業中 22:00 閉館											

免疫向上トレーニングとは...  
アクティブストレッチや  
下肢ストレッチ、筋トレを  
行い、血液循環を良くし  
免疫力を高めます。

コアトレとは...  
身体の体幹に近い部位を  
意識的に鍛えていく  
インナーマッスルトレーニング。

	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	時間短縮営業中 11:00 開館											
11:00												
12:00	11:30~11:50 コアコンディショニング YUKI			11:30~11:50 水中体操 青野	11:30~11:50 ヨガストレッチ YUKI				11:30~11:50 モーニングストレッチ 加倉井/立石			12:20~12:40 アクアヌードル 加倉井/立石
13:00		12:00~12:20 免疫向上トレーニング 藤井		12:00~12:20 水中体操 青野				12:10~12:20 10トレ 前田/市川	12:10~12:30 リフレウォーキング 青野			12:30~12:50 かんたん筋トレ 前田
14:00	13:00~13:20 ボディコンディショニング 藤井			13:00~13:20 アクアヌードル 青野	13:10~13:30 コアトレ YUKI				13:30~13:50 コアトレ 加倉井/立石			14:20~14:30 10トレ 前田
15:00		14:00~14:20 かんたん筋トレ 藤井			14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	14:40~15:00 コアコンディショニング YUKI			13:50~14:10 ストレッチ 前田	14:00~14:20 ウォーターシェイプ 青野		
16:00					15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'				15:30~15:50 ボディコンディショニング 加倉井/立石			
17:00		17:00~17:20 ストレッチ 前田			16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'			16:20~16:40 ストレッチ 青野/YUKI				
18:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'				17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'							
19:00		18:30~18:50 ストレッチ 笠木										
20:00	19:30~19:50 ボディコンディショニング 古賀											
21:00	20:30~20:50 コアトレ 古賀			20:00~20:10 10トレ 前田/岸川								
22:00	時間短縮営業中 22:00閉館											

コアコンディショニングとは...  
身体の体幹部を整える事で、  
姿勢改善、四肢を動かしやすく  
していくトレーニング。

1日~14日  
スケジュールです。  
※15日以降は10日公開予定

【コロナウイルス対策】

- ・営業時間短縮(用紙右下参照)
- ・窓開け換気
- ・レッスン人数制限(1st 30名、2st10名)
- ・アルコール除菌
- ・隣人との間隔を2メートルあける
- ・間近での会話・発声を控える

ご協力お願い致します。

- 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

**6月1~14日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】コロナウイルス対策中  
 月火水金 11:00~22:00  
 土 11:00~19:00  
 日・祝日 11:00~18:00  
 木 休館・メンテナンス

**新宮**