

	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												
11:20~11:50	11:20~11:50 モーニングストレッチ 宮原 望			11:20~11:40 水中体操 青野	11:20~11:40 モーニングストレッチ 藤井				11:20~11:40 モーニングストレッチ YUKI	11:20~11:50 ダンス 谷口 順子		
12:00	12:10~12:40 エンジョイエアロ 榊原 みか	12:10~12:40 ダンス トレーニング 宮原 望		12:00~12:20 ウォーターシェイプ 青野	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11:50~12:20 はじめて ステップ YUKI		11:50~12:10 リフレウォーキング 小田切	12:10~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳	12:15~12:45 スタジオ チャレンジ YUKI	11:50~12:00 TRX YUKI	
13:00	13:00~13:30 ヨガストレッチ 榊原 みか	13:00~13:30 骨盤リセット 宮原 望		12:50~13:20 はじめて クロール 青野	12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:40~13:00 バランスボール YUKI		13:10~13:20 10トレ 藤井	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳		13:00~13:20 ストレッチ YUKI	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:00	13:50~14:20 ボディメイキング 榊原 みか		13:40~13:50 10トレ 小田切	13:40~15:10 はじめて 背泳ぎ 青野	14:30~15:00 太極舞 江島 久恵	13:30~14:00 ギアビート 30 谷口 潤子		14:10~14:30 ボディコンディショニング 藤井	13:50~14:20 リラクソヨガ 川久保 峰子		14:30~14:50 コアトレ 水谷	14:10~14:30 フィンスイム 山内 佳江
15:00	15:00~15:30 健やか ヨガ 川久保 峰子				15:20~15:50 Power Weight 前田				15:00~15:30 エアロ マジック 船岡 孝		15:10~15:20 TRX 水谷	
16:00	15:50~16:20 シェイプ エアロ Sarry		15:40~15:50 TRX 笠木	16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木				16:00~16:20 ヨガストレッチ YUKI	16:00~16:30 ピラティス 水谷			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'					16:30~17:10 キッズダンス 初級 Kids'				17:00~17:20 かんたん筋トレ 水谷		
18:00						NON		17:20~17:40 かんたん筋トレ 前田				
19:00		18:30~18:50 ストレッチボール 笠木				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Kids'					18:30~18:50 ストレッチ 前田	
19:00	19:00~19:30 ZUMBA 早弥香		19:20~19:40 ストレッチ 岸川	19:40~20:10 はじめて クロール 青野	19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香			19:00~19:20 ボディコンディショニング 立石	19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	19:30~20:00 エンジョイ エアロ 榊原 みか	20:00~20:10 10トレ 前田	19:40~20:10 背泳ぎ 青野
20:00	19:45~20:15 リトモス 福澤 明子			20:30~21:00 はじめて バタフライ 青野	20:30~21:00 コンパット30 立石	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子		19:40~20:00 筋トレ教室 前田/岸川	20:30~21:00 ZUMBA EMI	20:20~20:50 ボディメイキング 榊原 みか		20:30~21:00 インターバル トレーニング 青野
21:00	20:30~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:40~21:00 筋トレ教室 前田					20:30~21:00 はじめて 四泳法 楠本 潤				
22:00	時間短縮営業中 22:00 閉館											

	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												
11:20~11:50	11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:20~11:40 コアコンディショニング YUKI		11:20~11:50 はじめて クロール 青野	11:20~11:50 アライメント ヨガ 斎藤 京子				11:20~11:50 ギアビート 30 谷口 順子			
12:00	12:30~13:00 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:10 TRX 10 藤井	12:10~12:40 はじめて 背泳ぎ 青野	12:10~12:40 SSS YUKI		12:10~12:20 10トレ 前田/市川	12:10~12:40 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 順子		12:10~12:20 筋膜リリース 前田	12:10~12:30 リフレウォーキング 小田切
13:00	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	12:50~13:20 ダンス トレーニング 宮原 望	13:10~13:20 10トレ 10 藤井	13:00~13:30 四泳法スキル 青野	13:00~13:30 シェイプ ステップ YUKI		13:00~13:10 TRX 前田	13:00~13:30 スタート&ターン 山内 佳江	12:50~13:10 かんたん筋トレ 前田			12:50~13:20 初心者水泳教室 青野
14:00	14:45~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:30 ボディコンディショニング 藤井		13:50~14:20 アクアビート YUKI	13:50~14:10 お腹スッキリ YUKI/青野			13:50~14:20 スイム トレーニング 山内 佳江	13:30~14:00 Power Weight 加倉井/立石			13:40~15:10 はじめて クロール 青野
15:00	16:00~16:30 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	15:25~15:45 コアトレ YUKI			14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	15:00~15:30 ボディケア YUKI		14:20~14:40 ストレッチ 前田/小田切	14:20~14:50 ボディ コンパット30 加倉井/立石	14:30~14:50 ストレッチ Junna		
16:00					15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	15:40~15:50 TRX YUKI		15:40~15:50 TRX 10 青野/YUKI	15:10~15:40 からだに 効かせるヨガ AKI	15:20~15:30 TRX 10 前田		16:00~16:30 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 ストレッチ 前田		17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'			17:20~17:40 ボディコンディショニング 青野/前田				
18:00			17:40~17:50 TRX 10 青野/前田									
19:00			19:10~19:20 TRX 10 青野/岸川									
20:00	19:30~20:00 SSS 加倉井	19:30~20:00 フィットネス ヨガ 谷口 順子		19:40~20:10 初心者水泳教室 荒川 亮介								
21:00	20:30~21:00 ボディ コンパット30 加倉井		20:10~20:20 10トレ 10 前田	20:30~21:00 平泳ぎ 荒川 亮介								
22:00	時間短縮営業中 22:00閉館											

【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
- ・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
- ・マスク着用

ご協力お願い致します。

レッスン人数制限
第一スタジオ 30人
第二スタジオ 10人
TRX 6人

- 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

7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】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