

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				10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI/笹木			
11:00 11:20~11:50 エンジョイ エアロ 榊原 みか	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 YUKI	11:20~11:40 水中体操 青野/小田切	11:00 11:10~11:40 はじめて ステップ YUKI		11:20~11:30 10トレ 藤井		11:20~11:50 SSS YUKI	11:10~11:40 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00 12:10~12:40 ヨガストレッチ 榊原 みか	12:00~12:30 骨盤リセット 宮原 望		12:00~12:20 ウォーターシェイプ 青野/小田切	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:30 バランス ボール YUKI		12:20~12:50 はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:10~12:40 ポルド・ブラ 前田	12:00~12:20 コアトレ 前田	12:00~12:10 TRX YUKI	12:30~13:00 はじめて マルチチューブ YUKI
13:00 13:00~13:30 ボディメイキング 榊原 みか			12:50~13:20 はじめて クロール 青野	12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ開 敦子	13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井	12:40~12:50 TRX 藤井	13:10~13:40 スイム トレーニング 荒川 亮介	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳		12:30~12:50 マルチチューブ YUKI	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:00 13:50~14:20 シェイプ エアロ sarry	13:40~14:00 ストレッチ 小田切	13:40~15:10 はじめて 背泳ぎ 青野	13:40~14:10 ギアビート30 谷口 潤子	13:40~14:10 ギアビート30 谷口 潤子		14:00~14:20 ストレッチ 小田切		13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子	14:50~15:10 コアトレ 水谷	15:20~15:30 TRX YUKI	13:20~13:50 はじめて パタフライ 山内 佳江
15:00 14:45~15:30 健やか ヨガ 川久保 峰子		15:40~15:50 TRX 笹木	16:10~16:30 お腹スッキリ 笹木	15:35~16:05 Power Weight 前田	15:25~16:10 心暖ヨガ YUKI			15:00~15:30 エアロ マジック 船岡 孝			14:10~14:30 フィンスイム 山内 佳江
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笹木・森吉		18:20~18:30 TRX sarry		17:20~18:10 キッズダンス 初級 Non 17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non	16:30~17:10 キッズダンス 初級 YUKI	16:20~16:30 TRX YUKI		15:50~16:20 ピラティス 水谷			17:00~17:20 筋膜リリース 水谷
19:00 19:30~20:00 リトモス 福澤 明子	18:40~19:00 ストレッチボール 笹木		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 筋膜リリース 青野	19:50~20:00 TRX 立石		19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	19:00~19:20 リラクゼーションストレッチ 榊原 みか	19:10~19:20 TRX 前田	19:50~20:20 背泳ぎ 青野
20:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:40~21:00 筋トレ教室 前田	20:20~20:30 TRX 前田/岸川	20:30~21:00 パタフライ 初級 青野	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子	20:50~21:10 お腹スッキリ 青野	20:40~21:10 はじめて 四泳法 楠本 潤	20:30~21:00 ZUMBA EMI	19:40~20:10 エンジョイ エアロ 榊原 みか	19:40~20:00 筋膜リリース 水谷	20:40~21:10 インターバル トレーニング 青野
21:00 21:30~22:00 Power Weight 前田		21:30~21:50 ストレッチ 青野/岸川		21:10~21:40 ボディ コンバット30 立石			21:30~22:00 パドル&フィン 楠本 潤	21:20~21:50 SSS 水谷			21:30~22:00 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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 青野			
11:00 11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:10~11:40 コア コンディショニング YUKI	11:40~11:50 TRX 藤井	11:20~11:50 はじめて クロール 青野
12:00 12:10~12:55 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵		12:10~12:40 はじめて 背泳ぎ 青野
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 藤井	13:00~13:30 四泳法スキル 青野
14:00 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:00~14:20 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
15:00 16:00~16:30 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	15:30~15:50 バランスボール 笹木		
16:00 16:10~16:30 ストレッチ Junna		16:10~16:30 ストレッチ Junna	
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笹木・森吉		17:00~17:20 マルチチューブ 前田	
18:00 18:30~18:50 ストレッチ 笹木		18:30~18:50 ストレッチ 笹木	
19:00 19:30~19:50 ボディコンディショニング 笹木	19:30~20:00 ENJOY DANCE 宮原 望	20:00~20:10 TRX 青野	19:50~20:20 初心者水泳教室 荒川 亮介
20:00 20:20~20:50 SSS 加倉井	20:20~20:50 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		20:40~21:10 平泳ぎ 荒川 亮介
21:00 21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井		21:00~21:20 筋膜リリース 前田	21:30~22:00 スイム トレーニング 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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI			
11:00 11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子	11:20~11:50 SSS YUKI		
12:00 12:30~13:00 HIP HOP 猪原 祐貴	12:40~13:00 ストレッチボール YUKI	12:10~12:20 10トレ 市川	12:15~12:45 はじめて クロール 山内 佳江
13:00 13:20~13:50 シェイプ ステップ YUKI		13:10~13:30 ストレッチ Junna	13:10~13:40 スタート&ターン 山内 佳江
14:00 14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	14:00~14:20 お腹スッキリ 前田	14:40~15:10 ボディケア YUKI	14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江
15:00 15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) YUKI	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) YUKI	15:20~15:30 TRX YUKI/前田	15:50~16:10 マルチチューブ YUKI/前田
17:00 17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) YUKI		17:00~17:10 10トレ 前田	17:30~17:50 ストレッチ 青野/小田切
18:00 18:10~18:40 ダンス トレーニング 道 健太郎			
19:00 19:00~19:30 Power Weight 前田			

**【レッスン人数制限】**

- ・第一スタジオ 30名
- ・第二スタジオ 10名
- ・TRX 6名

**【コロナウイルス対策】**

- ・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
- ・マスク着用
- ・間近での会話・発声を控える

ご協力お願い致します。

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:40~11:00 モーニングストレッチ 前田			
11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子			
12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		12:10~12:20 10トレ 前田/Junna	12:10~12:30 リフレウォーキング 青野/小田切
13:00~13:30 Power Weight 加倉井/立石			12:50~13:20 初心者水泳教室 青野
13:50~14:20 ボディ コンバット30 加倉井/立石			13:40~14:10 はじめて クロール 青野
14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI		15:00~15:20 ストレッチ Junna	15:00~15:30 ファイティング アクア 加倉井
16:00~16:30 ZUMBA EMI		15:40~15:50 10トレ Junna	
17:00~17:20 ボディコンディショニング 加倉井/立石			


9.16.23日限定  
プログラム!

2.16.30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。

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

## 8月タイムスケジュール



スポーツクラブ

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