

	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1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 笠木			
11:00	11:20~11:50 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		11:10~11:40 はじめて ステップ YUKI	11:20~11:30 10トレ 藤井	11:40~12:00 リフレウォーキング 小田切	11:10~11:40 ダンスサブル 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		12:05~12:35 はじめて クロール 青野	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 福田 扶美佳	12:00~12:10 TRX YUKI	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
13:00	13:00~13:30 エンジョイ エアロ 榊原 みか		12:50~13:10 TRX YUKI	12:50~13:20 はじめて 背泳ぎ 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	12:40~13:00 TRX 藤井	13:05~13:35 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	13:10~13:30 ストレッチ 笠木	13:15~13:45 はじめて パタフライ 山内 佳江	13:15~13:45 はじめて パタフライ 山内 佳江
14:00	13:50~14:20 ボディメイキング 榊原 みか		13:20~13:40 ストレッチ YUKI	13:40~14:10 ファイティング アクア 加倉井	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 青野	15:20~15:30 TRX 青野	14:00~14:20 フィンスイム 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 笠木		14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	15:25~16:10 心暖ヨガ YUKI			15:00~15:30 エアロ マジック 船岡 孝		15:20~15:30 TRX 青野	
16:00			16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木		15:35~16:05 Power Weight 前田	16:30~17:10 キッズダンス 初級 Kids' 前田			15:50~16:20 ボディ コンディショニング YUKI			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・森吉				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Kids' 前田	17:20~18:10 かんたん筋トレ 前田					17:00~17:20 筋膜リリース 青野	
18:00			18:20~18:30 TRX 小田切									
19:00		18:40~19:00 ストレッチボール 笠木						19:00~19:20 筋膜リリース 青野	19:00~19:20 リラクゼーションストレッチ 榊原 みか	19:00~19:20 TRX 前田		
20:00	19:30~20:00 リトモス 福澤 明子		20:10~20:30 TRX 加倉井	19:45~20:15 はじめて クロール 小田切	19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香		19:40~20:00 TRX 青野		19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	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 前田	20:00~20:30 背泳ぎ 青野
21:00	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		20:30~21:00 はじめて 背泳ぎ 小田切	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子	20:40~21:00 お腹スッキリ 前田	20:45~21:15 はじめて 四泳法 榊本 潤	20:30~21:00 ZUMBA 山下	20:30~21:00 ボディメイキング 榊原 みか		20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
22:00	21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井		21:30~21:50 ストレッチ 岸川		21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI			21:30~22:00 パドル&フィン 榊本 潤	21:20~21:50 ボディ コンバット30 山下			21:30~22:00 スタート&ターン 青野

NEW!!
エアロのステップ
をベースに
カラダを柔らかく
使いながら、
ダンスの楽しさを
味わうクラスです!

	金 FRI			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井			
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	11:30~12:00 はじめて クロール 山内 佳江
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		12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
13:00	13:30~14:00 ボディコンバット 30 加倉井	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 山内 佳江
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:40~14:10 骨盤リセット 宮原 望		13:45~14:15 アクアビート YUKI
15:00		15:30~15:50 バランスボール 笠木		
16:00	16:00~16:30 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ		16:10~16:30 筋膜リリース YUKI	
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・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 笠木	
19:00		19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望	20:00~20:10 TRX 前田	20:00~20:30 初心者水泳教室 荒川 亮介
20:00	20:20~20:50 SSS 加倉井	20:20~21:00 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		20:45~21:15 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	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	12:30~13:00 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 市川	13:15~13:45 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) Kids' 森吉 あゆみ	14:00~14:45 ピラティス 森吉 あゆみ		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) Kids' YUKI	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids' 道 健太郎	15:00~15:10 TRX YUKI	15:30~15:40 お腹スッキリ YUKI
16:00	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids' YUKI	17:30~18:00 ダンス トレーニング 道 健太郎	17:00~17:10 10トレ 青野/前田	17:30~17:50 ストレッチ Junna
17:00		18:10~18:40 背骨 コンディショニング 山下		
18:00		19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下		

NEW!!
背骨や頸椎や
腰椎に焦点
をあてて
、改善していくことで
カラダの調子を
整えるクラスです!
長めのタオルを
お持ちください!

【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
10:30	10:40~11:00 モーニングストレッチ 前田			
11:00	11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子			
12:00	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	12:10~12:30 リフレウォーキング 青野/小田切
13:00	13:00~13:30 Power Weight 前田			12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
14:00	13:50~14:20 隔週レッスン AKI	14:10~14:30 ストレッチ 小田切		13:30~14:00 はじめて クロール 青野
15:00	14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI			14:10~14:30 ストレッチ 小田切
16:00	16:00~16:30 ZUMBA EMI			15:40~15:50 TRX sarry/小田切

**4.18日限定
プログラム!**

4日・18日
ボディ
コンディショニング
前田

11日・25日
シェイプエアロ
Sarry

●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

10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】

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

新宮