

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				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 藤井				10:30~11:00 スタジオ1 ゆるぎヨガ YUKI			
11:20~11:50 スタジオ1 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 YUKI	11:20~11:40 プール 水中体操 加倉井	11:10~11:40 スタジオ2 はじめて ステップ YUKI		11:20~11:30 ジム 10トレ 藤井		11:20~11:50 スタジオ2 SSS YUKI	11:10~11:40 スタジオ2 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:10~12:40 スタジオ1 ヨガストレッチ 榊原 みか	12:00~12:30 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望		12:05~12:35 プール はじめて クロール 加倉井	12:00~12:30 スタジオ2 コアサイズ YUKI	12:00~12:30 スタジオ2 バランス ボール 西ヶ開 敦子	12:40~13:00 ジム TRX 藤井	12:20~12:50 プール はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:10~12:40 スタジオ2 ポルド・ブラ 福田 扶美佳		12:00~12:10 ジム TRX 笠木	12:30~13:00 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
13:00~13:30 スタジオ1 エンジョイ エアロ 榊原 みか		12:50~13:00 ジム オムニア(初級) YUKI	12:50~13:20 プール はじめて 背泳ぎ 加倉井	12:50~13:20 スタジオ2 ZUMBA 西ヶ開 敦子	13:10~13:30 スタジオ2 ボディコンディショニング 藤井	13:05~13:35 ジム スイム トレーニング 荒川 亮介	13:00~13:30 スタジオ2 リトモス 福田 扶美佳	13:00~13:30 スタジオ2 リトモス YUKI/笠木	13:10~13:30 ジム ストレッチ 笠木	13:10~13:30 ジム ストレッチ 山内 佳江	13:15~13:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江
13:50~14:20 スタジオ1 ボディメイキング 榊原 みか		13:20~13:40 ジム ストレッチ YUKI	13:40~14:10 プール ファイティング アクア 加倉井	13:40~14:10 スタジオ2 エアビート30 谷口 潤子		14:00~14:20 ジム ストレッチ 小田切	14:40~14:50 ジム オムニア(初級) YUKI	13:50~14:35 スタジオ2 リラックス ヨガ 川久保 峰子	14:50~15:10 スタジオ2 コアトレ 青野	15:20~15:30 ジム TRX 青野	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		15:40~15:50 ジム TRX 笠木		15:35~16:05 スタジオ2 Power Weight 前田		16:30~17:10 ジム キッズダンス 初級 Non Kids		15:00~15:30 スタジオ2 エアロ マジック 船岡 孝		17:00~17:20 ジム 筋膜リリース 青野	
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 笠木・森吉 Kids				17:20~18:10 スタジオ2 キッズダンス 中級 Non Kids		17:20~18:10 ジム かんたん筋トレ 前田		15:50~16:20 スタジオ2 ボディ コンディショニング YUKI			
18:40~19:00 スタジオ1 ストレッチボール 笠木	18:20~18:30 ジム TRX 小田切					19:00~19:20 ジム 筋膜リリース 青野		19:00~19:20 スタジオ2 リラクゼーションストレッチ 榊原 みか	19:00~19:20 ジム TRX 前田		
19:30~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子		19:45~20:15 ジム はじめて クロール 小田切		19:30~20:00 スタジオ2 エアロ マジック 早弥香		19:40~20:00 ジム TRX 青野		19:30~20:00 スタジオ2 リトモス 野間口 順子	19:40~20:10 ジム エンジョイ エアロ 榊原 みか	19:40~20:00 ジム 筋膜リリース 前田	20:00~20:30 プール 背泳ぎ 青野
20:20~21:05 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:10~20:30 ジム TRX 加倉井	20:30~21:00 ジム はじめて パタフライ 小田切		20:20~20:50 スタジオ2 ZUMBA 早弥香	20:30~21:00 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	20:40~21:00 ジム お腹スッキリ 前田	20:45~21:15 プール はじめて 四泳法 榊本 潤	20:30~21:00 スタジオ2 ボディメイキング 山内 佳江	20:30~21:00 ジム 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
21:30~22:00 スタジオ1 ボディ コンバット30 加倉井	21:30~21:50 ジム ストレッチ 岸川			21:15~21:45 スタジオ2 ダンスエアロ 初級 EMI		21:30~22:00 ジム パドル&フィン 榊本 潤		21:20~21:50 スタジオ2 ボディ コンバット30 山下			21:30~22:00 プール スタート&ターン 青野

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 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ YUKI				10:40~11:00 スタジオ1 モーニングストレッチ 前田			
11:20~11:50 スタジオ1 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:10~11:40 スタジオ2 コア コンディショニング YUKI	11:40~11:50 ジム TRX 藤井	11:30~12:00 プール はじめて クロール 山内 佳江	11:20~12:05 スタジオ1 アライメント ヨガ 齋藤 京子	11:20~11:50 スタジオ2 SSS YUKI			11:20~11:50 スタジオ1 エアビート30 谷口 潤子			
12:10~12:55 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵		12:15~12:45 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:30~13:00 スタジオ1 Power Weight 前田	12:40~13:00 スタジオ2 ストレッチボール YUKI	12:10~12:20 ジム 10トレ 市川	12:30~13:00 プール はじめて クロール 山内 佳江	12:10~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		12:10~12:20 ジム 10トレ 前田	12:45~13:15 プール 初心者水泳教室 青野
13:30~14:00 スタジオ1 ボディコンバット 30 加倉井	12:50~13:20 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	13:10~13:20 ジム 10トレ 藤井	13:00~13:30 プール 四泳法スキル 山内 佳江	13:20~13:50 スタジオ1 シェイプ ステップ YUKI	13:10~13:30 スタジオ2 ストレッチ 市川	13:10~13:30 ジム ストレッチ 山内 佳江	13:15~13:45 プール スタート&ターン 山内 佳江	13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 前田	13:50~14:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	14:10~14:30 ジム ストレッチ Junna	13:30~14:00 プール はじめて クロール 青野
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:40~14:10 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	14:00~14:20 ジム ボディコンディショニング 藤井	13:45~14:15 プール アクアビート YUKI	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids	14:00~14:45 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	15:00~15:10 ジム TRX YUKI	14:00~14:30 プール スイム トレーニング 山内 佳江	14:45~15:30 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	15:30~15:50 ジム お腹スッキリ YUKI	15:40~15:50 ジム TRX sarry/大津	
16:00~16:30 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	15:30~15:50 スタジオ2 バランスボール 笠木	16:10~16:30 ジム 筋膜リリース YUKI		15:40~16:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids	16:00~17:00 スタジオ2 ルートプラス (4~6歳) Kids	15:30~15:50 ジム お腹スッキリ YUKI		16:00~16:30 スタジオ1 ZUMBA EMI			
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 笠木・森吉 Kids		17:00~17:20 ジム マルチチューブ 前田		17:00~18:00 スタジオ1 ルートプラス (7~12歳) Kids	17:30~18:00 スタジオ2 ダンス トレーニング 道 健太郎	17:00~17:10 ジム 10トレ YUKI	17:30~17:50 プール ストレッチ Junna	17:00~17:10 スタジオ1 隔週レッスン	17:50~18:20 スタジオ2 ボディ コンディショニング 前田	18:10~18:30 ジム ストレッチ sarry/大津	
18:30~18:50 スタジオ1 ストレッチ 笠木	18:30~18:50 ジム ストレッチ 笠木			18:10~18:40 スタジオ1 背骨 コンディショニング 山下				14:45~15:30 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	18:30~18:50 ジム ストレッチ 笠木		
19:30~20:00 スタジオ1 ストリート ダンス 宮原 望	20:00~20:10 ジム TRX 前田	20:00~20:30 プール 初心者水泳教室 荒川 亮介		19:00~19:30 スタジオ1 ボディコンバット 30 山下				19:30~20:00 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:00~20:10 ジム TRX 前田	20:00~20:30 プール 平泳ぎ 荒川 亮介	
20:20~20:50 スタジオ1 SSS 加倉井	20:20~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	21:00~21:20 ジム 筋膜リリース 前田	21:30~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介					21:10~21:40 スタジオ1 ボディコンバット 30 加倉井			

【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。

●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**

11月タイムスケジュール

糖屋郡新宮町上府北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