

| 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 モーニング ストレッチ 藤井 | | | | 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 水中体操 加倉井 | 11:20~11:30 10トレ 藤井 | | | | 11:10~11:40 ダンス レッスン 谷口 潤子 | | | |
| 12:00 12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望 | | | 12:05~12:35 はじめて 背泳ぎ 加倉井 | 12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子 | | | 11:45~12:05 リフレワークキング 青野 | 12:10~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳 | | | 12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江 |
| 13:00 12:45~13:15 Power Weight 前田 | | | 12:50~13:20 ファイティング アクア 加倉井 | 12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ開 敦子 | | | 12:20~12:50 はじめて バタフライ 荒川 | 13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳 | | | 13:15~13:45 はじめて バタフライ 山内 佳江 |
| 14:00 13:40~14:10 エンジョイ エアロ 船岡 孝 | | | 13:35~14:05 スイム トレーニング (中級) 加倉井 | 13:40~14:10 ギアビート30 谷口 潤子 | 13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井 | | 13:05~13:35 クロール (中級) 荒川 | 13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子 | | | 14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江 |
| 15:00 14:30~15:15 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 | | | 15:00~15:10 10トレ 前田 | 15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ | | | 15:30~15:40 TRX 笠木 |
| 16:00 16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木 | | | 16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids' | 15:35~16:05 Power Weight 前田 | | | 16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids' | 15:50~16:10 フォームローラー 青野 | | | 17:00~17:20 筋膜リリース 青野 |
| 17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・加倉井 | | | 17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids' | 16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids' | | | 17:20~18:10 かんたん筋トレ 前田 | | | | |
| 18:00 18:40~19:00 TRX 小田切 | | | 19:00~19:20 筋膜リリース 青野 | 19:00~19:20 筋膜リリース 青野 | | | 19:00~19:20 筋膜リリース 青野 | 19:00~19:20 RTB 小田切/花田 | | | |
| 19:00 19:30~20:00 リトモス 福澤 明子 | | | 19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香 | 19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香 | | | 19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香 | 19:30~20:00 K-POP 小畑 由貴子 | | | 20:00~20:30 背泳ぎ 小田切 |
| 20:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子 | | | 20:20~20:50 ZUMBA 早弥香 | 20:20~20:50 ZUMBA 早弥香 | | | 20:30~21:00 はじめて 四泳法 小田切 | 20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE | | | 20:45~21:15 四泳法 スキル 小田切 |
| 21:00 21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井 | | | 21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI | 21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI | | | 21:10~21:20 TRX 前田 | 21:10~21:50 ボディ コンバット30 AKIHIDE | | | 21:30~22:00 インターバル トレーニング 小田切 |

| 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 モーニング ストレッチ 青野 | | | | 10:40~11:00 モーニング ストレッチ 前田/青野 | | | |
| 11:00 11:15~11:35 ボディコンディショニング 藤井 | | | 11:30~12:00 はじめて クロール 青野 | 11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子 | | | 12:15~13:00 パーソナルイベント 膝痛改善 藤井 | 11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子 | | | 12:45~13:15 初心者水泳教室 青野 |
| 12:00 大庭 めぐみ | | | 12:15~12:45 背泳ぎ 青野 | 12:30~13:00 SSS 小田切 | | | 12:10~12:20 10トレ 前田/青野 | 12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子 | | | 13:30~14:00 はじめて クロール 青野 |
| 13:00 塩塚 千賀 | | | 13:00~13:30 バタフライ 青野 | 13:00~13:30 10トレ 藤井 | | | 12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江 | 12:20~12:40 RTB 大津/花田 | | | 4.18日限定 プログラム! 13:00~13:30 Power Weight 前田 |
| 14:00 AKI | | | 13:45~14:05 アクアヌードル 青野 | 13:40~14:00 バランスボール 青野 | | | 13:10~13:30 スタート&ターン 山内 佳江 | 13:00~13:30 Power Weight 前田 | | | 13:30~14:00 はじめて クロール 青野 |
| 15:00 西 涼子 | | | 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子 | 14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 前田/青野 | | | 13:40~14:00 バランスボール 青野 | 13:50~14:20 隔週レッスン AKI | | | 14:00~14:20 ストレッチ 大津/花田/小田切 |
| 16:00 笠木 | | | 15:30~15:50 バランスボール 笠木 | 15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 前田/青野 | | | 14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江 | 14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI | | | 15:20~15:40 TRX sarry/大津 |
| 17:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・森田 | | | 16:10~16:30 筋膜リリース 笠木 | 16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids' 前田/青野 | | | 15:00~15:10 TRX 小田切 | 15:50~16:20 ZUMBA EMI | | | 16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI |
| 18:00 18:30~18:50 ストレッチ 笠木 | | | 16:50~17:10 TRX 前田 | 17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids' 前田/青野 | | | 15:30~15:50 お腹スッキリ 小田切 | 16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI | | | |
| 19:00 19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望 | | | 20:00~20:30 はじめて四泳法 前田/大津 | 17:30~18:00 ダンス トレーニング 道 健太郎 | | | 17:00~17:10 10トレ 花田 | | | | |
| 20:00 20:20~20:50 SSS 加倉井/小田切 | | | 20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介 | 18:10~18:40 ZUMBA AKIHIDE | | | 17:30~17:50 ストレッチ 花田 | | | | |
| 21:00 21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井 | | | 21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介 | 19:00~19:30 ボディコンバット 30 AKIHIDE | | | | | | | |

【レッスン人数制限】

- ・第一スタジオ 35名
- ・第二スタジオ 15名
- ・TRX 6名
- ・オムニア 4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。

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

4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