

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	11:20~11:40 かんたん筋トレ 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			11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	12:10~12:40 ボルド・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			12:50~13:10 ファイティング アコア 加倉井	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	13:00~13:30 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		13:30~13:50 筋膜リリース 前田	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			13:05~13:35 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				14:30~15:15 太極舞 江島 久恵			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (13日・27日) 前田	15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			
16:00 15:30~15:50 オムニア 笠木				15:35~16:05 Power Weight 前田			15:00~15:10 10トレ 前田	15:30~15:50 オムニア 笠木			
17:00 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'				16:00~16:20 ストレッチポール 青野			
18:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笠木・加倉井				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'				17:00~17:20 筋膜リリース 青野			
19:00 19:30~20:00 リトモス 福澤 明子		19:10~19:20 TRX 花田		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	19:30~20:00 リトモス 野間口 順子			20:00~20:30 スタート&ターン 青野
20:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:10~20:30 免疫力向上 トレーニング 加倉井	19:45~20:15 はじめて バタフライ 小田切	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香			19:40~19:50 お腹すっきり 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		20:40~21:00 オムニア 大津/花田	20:30~21:00 スイム トレーニング 小田切	21:15~21:45 ダンス エアロ 初級 EMI			21:10~21:20 TRX 前田	21:00~21:50 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			
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			
11:00 11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ	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
12:00 12:10~12:55 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 はじめて エアロ 江島 久恵	11:50~12:00 TRX 藤井	12:15~12:45 背泳ぎ 青野
13:00 13:25~14:10 ピラティス AKI		13:05~13:15 10トレ 藤井	13:00~13:30 バタフライ 青野
14:00 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子		13:30~13:50 TRX 藤井	13:45~14:05 アクアヌードル 青野
15:00 15:30~15:50 バランスボール 笠木			
16:00 16:10~16:30 筋膜リリース 笠木		16:50~17:10 TRX 前田	
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笠木・森田			
18:00 18:30~18:50 ストレッチ 笠木		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 20:20~20:50 SSS 加倉井/小田切		20:10~20:20 TRX 前田/大津	20:00~20:30 はじめて四泳法 荒川 亮介
21:00 21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井			20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介
22:00 22:00~22:30 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

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 青野/前田			
11:00 11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子			12:10~12:20 10トレ 前田/青野
12:00 12:30~13:00 SSS 小田切			12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江
13:00 13:40~14:00 バランスボール 青野			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'			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'			15:00~15:20 オムニア 小田切
16:00 16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'			15:40~15:50 お腹すっきり 小田切
17:00 17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'			17:00~17:10 10トレ 花田
18:00 18:10~18:40 ZUMBA AKIHIDE			17:30~17:50 ストレッチ 花田
19:00 19:00~19:30 ボディコンバット 30 AKIHIDE			

3日・17日
24日限定
プログラム!!

パーソナルトレーナーイベント

『猫背改善』 in スタジオ2
7月10日(土)12:15~13:00
会員:500円 一般:800円 定員15名※要予約

【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

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/青野			
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			12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
13:00~13:30 Power Weight 前田			13:30~14:00 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			
15:50~16:20 ZUMBA EMI			
16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			

4日・11日
25日 限定
プログラム!

【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

●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

やさしいレッスン

脂肪燃焼レッスン

10分間トレーニング

7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