

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2			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2			スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 笠木	スタジオ2		
11:00 11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 アクアヌードル 青野	11:20~11:40 かんたん筋トレ 藤井			11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	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 クロール 青野	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子			12:20~12:50 はじめて 背泳ぎ 荒川	『ウエストが 変わる秘訣!』 12月8日(水) 12:45~ (長谷川)	パーソナル トレーナー による		12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
13:00 12:45~13:15 Power Weight 高倉			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 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		13:05~13:35 平泳ぎ 荒川	『股関節痛の メカニズム』 15日(水)			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 松岡 孝	13:40~14:00 筋膜リリース 高倉		13:20~13:50 スイムトレーニング (中級) 青野	13:40~14:10 ギアヒート30 谷口 潤子			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (7日・21日) 川久保 峰子	12:30~ (藤井)			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	14:15~14:25 10トレ 西小路			14:30~15:15 太極舞 江島 久恵			15:00~15:10 10トレ 西小路	11レッスン20分間 要予約!			
16:00 15:30~15:50 オムニア 笠木				15:35~16:05 Power Weight 高倉							15:40~16:00 オムニア 笠木/高倉
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'							
18:00 17:00~17:20 筋膜リリース 青野				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'							
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							
20:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:10~20:30 筋膜リリース 西小路		19:45~20:15 初心者 水泳教室 青野	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香			20:10~20:40 はじめて 四泳法 青野				20:00~20:30 オムニア 花田
21:00 21:20~21:50 ボディ コンバット30 小田切	20:40~21:00 オムニア/ストレッチ 天津/花田		20:30~21:00 背泳ぎ 青野	21:15~21:45 ダンスエアロ 初中級 EMI	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子		21:10~21:20 TRX 西小路				20:00~20:20 オムニア 花田
22:00 22:00~23:00 ストレッチ 青野							20:55~21:25 パドル&フィン 青野				20:45~21:15 スタート&スイム 青野
23:00											21:30~22:00 インターバル トレーニング 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 藤井	スタジオ2		
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 青野	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 10トレ 藤井	13:00~13:30 パタフライ 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 15:30~16:30 バランスボール 笠木	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			
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 森田・加倉井	16:50~17:10 TRX 高倉		
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 20:20~20:50 SSS 加倉井	20:10~20:20 TRX 天津		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 クロール 荒川 亮介
22:00 22:00~23:00 ストレッチ 青野			21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介
23:00			

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 レッスン 高倉/西小路	スタジオ2		
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 高倉/西小路
12:00 12:30~13:00 ボディ コンバット 小田切	13:40~14:00 バランスボール 青野		12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江
13:00 14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) AKIHIDE			13:10~13:30 ストレッチ 高倉/西小路
14:00 14:40~15:10 ダンス トレーニング 道 健太郎			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江
15:00 15:30~16:30 ZUMBA AKIHIDE			14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江
16:00 16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			14:20~14:40 筋膜リリース 高倉/西小路
17:00 17:40~18:10 ダンス トレーニング 道 健太郎			15:10~15:20 TRX 花田/天津
18:00 18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE			15:40~15:50 お腹すっきり 花田/天津
19:00 19:15~19:45 ボディコンバット 30 AKIHIDE			
20:00 20:00~20:30 はじめて四泳法 荒川 亮介			
21:00 21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介			
22:00 22:00~23:00 ストレッチ 青野			
23:00			

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 レッスン 青野/高倉	スタジオ2		
11:20~11:50 ギアヒート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
13:10~13:40 Power Weight 小田切			13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:00~14:30 ボディ コンバット 小田切			14:10~14:20 10トレ 高倉/西小路
14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI			14:40~15:00 TRX 高倉/西小路
15:50~16:20 ZUMBA EMI			15:20~15:40 オムニア 高倉/西小路
16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			

●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、担当者にお申し出ください。
●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

12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

REFRE
スポーツクラブ
新宮

【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。