

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 モーニング ストレッチ 西小路			
11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望		限定 22名!	11:30~11:50 アクアヌードル 青野	11:15~11:35 かんたん筋トレ 藤井				11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子			
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	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:20 ボディコンディショニング 藤井			12:05~12:40 ホルド・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
12:50~13:10 バランスボール 西小路			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 青野	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:40~13:00 TRX20 藤井			12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:30 ストレッチ 西小路
13:40~14:10 Power Weight 高倉			13:20~14:05 スイムトレーニング (中級) 青野	13:45~14:30 ギアヒート45 谷口 潤子	14:10~14:20 10トレ 西小路			13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子			13:15~13:45 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子			14:10~14:20 10トレ 西小路	14:45~15:30 太極舞 江島 久恵	14:30~14:50 お腹すっきり 高倉			14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			14:00~14:30 TRX10 (初級) 西小路
15:30~15:50 筋膜リリース 高倉			15:30~15:50 筋膜リリース 高倉	15:45~16:15 Power weight 高倉	16:30~17:20 キッズダンス 初級 Kids'			15:40~16:00 オムニア 西小路			14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江
16:10~16:30 お腹すっきり 高倉			16:10~16:30 お腹すっきり 高倉	16:35~16:55 ストレッチ 高倉	17:20~18:20 キッズダンス 中級 Kids'			16:10~16:30 ストレッチボール 青野			15:40~16:00 オムニア 西小路
19:00~19:10 TRX10 (初級) 高倉			19:00~19:10 TRX10 (初級) 高倉	17:30~17:50 簡単筋トレ 高倉	Non Kids'			19:15~20:00 リトモス			19:45~20:30 四泳法スキル
19:15~20:00 リトモス			19:45~20:15 初心者 水泳教室 青野	19:15~20:00 エアロ マジック 早弥香	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子			20:00~20:30 はじめて 四泳法 小田切			20:10~20:30 桃尻トレーニング 高倉
20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子			20:30~21:15 平泳ぎ 青野	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香	21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級 EMI			20:15~21:00 エンジョイ エアロ 松本 梨子			20:40~21:20 インターバル 青野
21:15~22:00 ボディ コンバット 小田切			20:45~21:00 ダイナミックストレッチ 小田切	21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級 EMI				21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 スタート&ダッシュ 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
10:30~11:00 モーニング ストレッチ 高倉				10:30~11:00 モーニング ストレッチ 青野/西小路							
11:10~11:55 ZUMBA 天庭 めぐみ			11:30~12:00 はじめて クロール 青野	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子				11:00~11:45 ギアヒート45 谷口 潤子			
12:15~13:00 フラダンス 塩塚 千賀			12:10~12:40 はじめて エアロ 江島 久恵	12:30~13:00 ボディ コンバット30 小田切	12:10~12:20 10トレ 青野/西小路			12:00~12:30 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
13:25~14:10 ピラティス AKI			13:10~13:20 10トレ 高倉	13:10~13:40 パタフライ 青野	13:10~13:30 ストレッチ 高倉			13:15~14:00 Power Weight 45 小田切			13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子			13:50~14:10 アクアヌードル 青野	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	14:00~14:20 バランスボール 西小路			14:15~15:00 ボディコンバット 45 小田切			14:10~14:20 10トレ 高倉/西小路
15:30~15:50 バランスボール 高倉			15:30~15:50 バランスボール 高倉	17:30~18:00 Power weight 高倉	15:10~15:20 TRX10 (初級) 高倉			15:30~16:15 ZUMBA EMI			14:40~15:00 TRX20 (中級) 高倉/西小路
16:10~16:30 筋膜リリース 加倉井			16:10~16:30 筋膜リリース 加倉井	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE	15:40~15:50 お腹すっきり 大津/小田切/高倉			16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			15:20~15:40 オムニア 高倉/西小路
19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原			19:30~20:15 ストリート ダンス 小田切	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE	17:00~17:20 ストレッチ 大津						14:10~14:20 10トレ 高倉/西小路
20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井			20:00~20:15 股割ストレッチ 小田切	19:50~20:20 はじめて四泳法 荒川 亮介							14:40~15:00 TRX20 (中級) 高倉/西小路
21:15~22:00 ボディコンバット 加倉井			20:30~21:10 パタフライ 荒川 亮介	21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介							15:20~15:40 オムニア 高倉/西小路

【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

●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

5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