

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 藤井			
11:20~11:50 スタジオ1 ダンス トレーニング 宮原 望		限定 22名!	11:30~11:50 スタジオ1 アクアヌードル 青野	11:15~11:35 スタジオ1 かんたん筋トシ 藤井				11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子			
12:00~12:30 スタジオ2 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 スタジオ1 はじめて クロール 青野	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:20 スタジオ2 ボディコンディショニング 藤井		11:50~12:10 スタジオ1 リフレウォーキング 青野	12:05~12:40 スタジオ2 ホルド・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 スタジオ1 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
12:50~13:10 スタジオ2 バランスボール 藤井			12:50~13:10 スタジオ1 ウォーターシェイプ 青野	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:40~13:00 スタジオ2 TRX20 藤井	12:20~12:50 スタジオ1 はじめて平泳ぎ 荒川	12:50~13:35 スタジオ2 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:45 スタジオ1 TRXストレッチ 藤井
13:40~14:10 スタジオ1 ボディコンバット30 高倉			13:20~14:05 スタジオ1 スイムトレーニング (中級) 青野	13:45~14:30 スタジオ1 ギアヒート45 谷口 潤子			13:05~13:45 スタジオ1 バタフライ 荒川	13:50~14:35 スタジオ2 リラックス ヨガ 川久保 峰子			13:10~13:40 スタジオ1 TRX10 (初級) 藤井
14:30~15:15 スタジオ1 健やか ヨガ 川久保 峰子			14:10~14:20 スタジオ1 10トレ 高倉	14:45~15:30 スタジオ1 太極舞 江島 久恵			14:00~15:00 スタジオ1 グループ パーソナル (参加者限定) (13日・27日) 高倉	14:50~15:35 スタジオ2 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			13:15~13:45 スタジオ1 クロール 山内 佳江
16:00~16:10 スタジオ1 お腹スッキリ 高倉			15:30~15:50 スタジオ1 筋膜リリース 高倉	15:50~16:20 スタジオ1 Power weight 高倉			16:00~17:00 スタジオ1 ストレッチ 高倉	15:40~16:00 スタジオ2 オムニア 高倉			14:00~14:30 スタジオ1 フィン スイム 山内 佳江
19:00~19:10 スタジオ1 TRX10 (初級) 高倉			19:00~19:10 スタジオ1 TRX10 (初級) 高倉	16:30~17:20 スタジオ1 キッズダンス 初級 Kids' 高倉			17:00~17:50 スタジオ1 簡単筋トシ 高倉	16:10~16:30 スタジオ2 ストレッチボール 青野/高倉			14:00~14:30 スタジオ1 フィン スイム 山内 佳江
19:15~20:00 スタジオ1 リトモス			19:45~20:15 スタジオ1 初心者 水泳教室 青野	17:20~18:20 スタジオ1 キッズダンス 中級 Kids' 高倉			17:30~17:50 スタジオ1 簡単筋トシ 高倉	19:15~20:00 スタジオ1 リトモス			19:45~20:30 スタジオ1 四泳法スキル 青野
20:15~21:00 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子			20:30~21:15 スタジオ1 クロール 青野	19:15~20:00 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香			19:30~19:50 スタジオ1 バタフライ 9/6 青泳ぎ 9/13 平泳ぎ 9/20 クロール 9/27	20:00~20:30 スタジオ1 はじめて四泳法 小田切			20:10~20:30 スタジオ1 簡単筋トシ 高倉
21:15~22:00 スタジオ1 ボディ コンバット 小田切			20:45~21:00 スタジオ1 筋膜リリース 小田切	20:15~21:00 スタジオ1 ZUMBA 早弥香			20:40~21:20 スタジオ1 パドル&フィン 小田切	20:15~21:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ 松本 梨子			20:40~21:20 スタジオ1 インターバル 青野
				21:15~22:00 スタジオ1 ダンスエアロ 初中級 EMI				21:15~22:00 スタジオ1 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 スタジオ1 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 スタジオ1 モーニング ストレッチ 高倉				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 青野/小田切							
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 スタジオ2 ストレッチボール 高倉		11:30~12:00 スタジオ1 はじめて クロール 青野	11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 藤井				11:00~11:45 スタジオ1 ギアヒート45 谷口 潤子			
12:15~13:00 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵		12:10~12:40 スタジオ1 はじめてバタフライ 青野	12:30~13:00 スタジオ1 ボディ コンバット30 小田切/高倉			12:10~12:20 スタジオ1 10トレ 高倉	12:00~12:30 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:45~13:15 スタジオ1 初心者水泳教室 青野
13:25~14:10 スタジオ1 ピラティス AKI			12:50~13:30 スタジオ1 背泳ぎ 青野	13:10~13:30 スタジオ1 ストレッチ 高倉			13:10~13:30 スタジオ1 ストレッチ 高倉	13:15~14:00 スタジオ1 Power Weight 45 小田切			13:30~14:00 スタジオ1 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			13:40~14:00 スタジオ1 アクアヌードル 青野	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 高倉			14:00~14:20 スタジオ2 バランスボール 高倉	14:15~15:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 小田切			14:00~14:20 スタジオ1 簡単筋トシ 高倉/大津
15:30~15:50 スタジオ2 バランスボール 高倉				15:10~15:20 スタジオ1 TRX10 (初級) 高倉			15:10~15:20 スタジオ1 TRX10 (初級) 高倉	15:30~16:15 スタジオ1 ZUMBA EMI			14:30~14:50 スタジオ1 TRX20 (中級) 高倉/大津
16:10~16:30 スタジオ1 筋膜リリース 加倉井/高倉				15:40~15:50 スタジオ1 お腹すっきり 高倉/藤井			17:00~17:20 スタジオ1 ストレッチ 高倉/大津/藤井	16:30~17:15 スタジオ1 エンジョイエアロ EMI			15:20~15:40 スタジオ1 オムニア 高倉/大津
				17:30~18:00 スタジオ1 Power weight 高倉							
20:30~21:00 スタジオ1 隔週レッスン 加倉井				18:15~19:00 スタジオ1 ZUMBA AKIHIDE							
21:15~22:00 スタジオ1 ボディコンバット 加倉井				19:15~20:00 スタジオ1 HIP-HOP AKIHIDE							
				19:50~20:20 スタジオ1 はじめて四泳法 荒川 亮介							
				20:30~21:10 スタジオ1 背泳ぎ 荒川 亮介							
				21:20~22:00 スタジオ1 スイム トレーニング 荒川 亮介							

- 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

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

9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

【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

(第1・3)
Power Weight
(第2・4)
SSS