

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	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:00 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:00 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール
11:00 宮原 望				11:15~11:35 かんたん筋トレ				11:10~11:55 ダンス ストレッチ			
11:20~11:50 ダンス トレーニング		限定 22名!	11:30~11:50 アクアヌードル	11:45~12:30 コアサイズ			11:50~12:10 リフレウォーキング				
12:00 宮原 望	12:00~12:30 有酸素 リセット		12:05~12:35 はじめて クロール	12:45~13:30 西ヶ開 敦子	12:00~12:20 ボディコンディショニング		12:20~12:50 はじめて平泳ぎ	12:05~12:40 ポルド・ブラ			
	宮原 望		青野	12:45~13:30 ZUMBA	藤井		12:40~13:00 TRX20	12:50~13:35 リトモス			
	12:50~13:10 バランスボール		12:50~13:10 ウォーターシェイプ	13:45~14:30 ギアビート45			13:05~13:45 パタフライ	13:50~14:35 リラックス ヨガ			
13:00			13:20~14:05 スイムトレーニング (中級)	14:45~15:30 谷口 潤子			14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定 (11日・28日))	14:50~15:35 エンジョイ エアロ			
13:40~14:10 ボディコンパット30			13:40~14:00 ストレッチ	15:50~16:20 Power weight			16:40~17:00 ストレッチ	15:45~16:05 オムニア			
14:00 高倉			15:30~15:50 筋膜リリース	16:30~17:20 キッズダンス 初級			17:20~18:20 キッズダンス 中級	16:15~16:35 ストレッチボール			
14:30~15:15 健やか ヨガ			16:00~16:10 お腹スッキリ	17:30~18:20 キッズダンス Non			18:00~18:20 Non	17:30~17:50 お楽しみレッスン			
15:00 川久保 輝子			16:45~17:10 高倉	19:15~20:00 エアロ マジック			10/4 パタフライ 10/11 青泳ぎ 10/18 平泳ぎ 10/25 クロール	19:15~20:00 リトモス			
			17:00~17:10 高倉	20:15~21:00 ZUMBA			10/4 筋力トレーニング 10/11 パランスボール 10/18 TRXトレーニング 10/25 クロール	20:00~20:30 はじめて四泳法			
			19:00~19:10 TRX10(初級)	21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級			10/4 バタフライ 10/11 青泳ぎ 10/18 平泳ぎ 10/25 クロール	20:40~21:20 パドル&フィン			
17:00			19:45~20:15 初心者 水泳教室	22:00~22:00 EMI				21:15~22:00 ZUMBA			
			20:30~21:15 クロール					21:50~22:00 EMI			
			20:45~21:00 筋膜リリース								
19:00			21:15~22:00 ボディ コンパット								
19:15~20:00 リトモス			21:30~22:00 スタート&ダッシュ								
20:00 福澤 明子											
20:15~21:00 からだ リセットヨガ											
21:00 福澤 明子											
21:15~22:00 ボディ コンパット											
22:00 小田切											
23:00											

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	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:00 モーニング ストレッチ	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
11:00 高倉				11:15~12:00 アレンジ ヨガ				11:00~11:45 ギアビート45			
11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:35 ストレッチボール		11:30~12:00 はじめて クロール	12:10~12:20 10トレ			12:30~13:00 はじめて クロール	12:05~12:40 フィットネス ヨガ			
12:00 大庭 めぐみ	12:10~12:40 はじめて エアロ		12:10~12:40 はじめてパタフライ	12:30~13:00 ボディ コンパット30			13:10~13:30 スタート&ターン	12:45~13:15 初心者水泳教室			
12:15~13:00 フラダンス	12:50~13:30 背泳ぎ		13:10~13:20 10トレ	14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)			14:00~14:45 スイム トレーニング	13:15~14:00 Power Weight 45			
13:00 塩塚 千賀			13:40~14:00 アクアヌードル	17:30~18:00 Power weight			15:10~15:20 TRX10(初級)	14:00~14:20 ストレッチ			
13:25~14:10 ピラティス			14:30~15:30 高倉	18:15~19:00 ZUMBA			15:40~15:50 お腹すっきり	14:30~14:50 TRX20(中級)			
14:00 AKI			15:30~15:50 バランスボール	19:15~20:00 HIP-HOP			17:00~17:20 ストレッチ	15:20~15:40 オムニア			
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ			16:10~16:30 筋膜リリース	AKIHIDE				19:30~20:15 ストリート ダンス			
15:00 西 涼子			17:00~17:20 加倉井	AKIHIDE				20:30~21:00 隔週レッスン			
				AKIHIDE				21:15~22:00 ボディコンパット			
				AKIHIDE				22:00 加倉井			
17:00				AKIHIDE							
				AKIHIDE							
18:00				AKIHIDE							
18:15~19:00 ZUMBA				AKIHIDE							
19:00				AKIHIDE							
19:15~20:00 Power Weight				AKIHIDE							
20:00				AKIHIDE							
20:30~21:00 隔週レッスン				AKIHIDE							
21:00 加倉井				AKIHIDE							
21:15~22:00 ボディコンパット				AKIHIDE							
22:00 加倉井				AKIHIDE							
23:00				AKIHIDE							

- 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

10月タイムスケジュール

精進新宮町上府北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

・8日
・22日
のみレッスン
を行います。