

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 レッスン 宮原 望				10:30~11:00 モーニング レッスン 藤井				10:30~11:00 モーニング レッスン 齋藤/青野			
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 かんたん筋トシ 藤井				11:10~11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子			
12:00 スタジオ2 12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて 四泳法 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			11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	パーソナル トレーナーによる 『あなただけの メニュー作ります!!』 やるべき運動が明確になる 2月8日(休) 20分間 (長谷川) 2月22日(休) 20分間 (藤井) 料金:500円 要予約!	12:05~12:40 ホルド・ブラ 福田 扶美佳	
13:40~14:10 ボディコンバット30 高倉	隔週レッスン バランスボール、ストレッチは 2月13日、2月27日のみ レッスンをいたします。	12:50~13:10 バランスボール 齋藤/高倉	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:40~13:00 TRX20 藤井			12:20~12:50 はじめて背泳ぎ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳		13:10~13:30 TRX20 齋藤	13:15~14:00 クロール 山内 佳江
14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子		13:40~14:00 ストレッチ 齋藤	13:20~14:05 スイムトレーニング (中級) 青野	13:45~14:30 ギアビート45 谷口 潤子	14:45~15:30 太極舞 江島 久恵			13:05~13:45 平泳ぎ 荒川	13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子	14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江	14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江
15:00 スタジオ2 15:30~15:50 筋膜リリース 高倉		15:30~15:50 筋膜リリース 高倉	16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉	16:40~17:00 Power weight 高倉			14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (14日・28日) 荒川	14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ	16:15~16:35 ストレッチボール 青野/高倉	15:45~16:05 オムニア 高倉	15:45~16:05 オムニア 高倉
16:00 スタジオ2 16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉		16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉		16:30~17:20 キッズダンス 初級 Kids' 高倉			16:30~17:20 キッズダンス 初級 Kids' 高倉				
17:00 スタジオ2 17:00~17:10 お腹スッキリ 高倉		17:00~17:10 お腹スッキリ 高倉		17:20~18:20 キッズダンス 中級 Kids' 高倉			17:30~17:50 お楽しみレッスン 高倉				
18:00 スタジオ2 18:00~18:10 お腹スッキリ 高倉		18:00~18:10 お腹スッキリ 高倉		Non			2/7 ・筋力トレーニング 2/14 ・バランスボール 2/21 ・TRXトレーニング 2/28 ・お腹スッキリ				
19:15~20:00 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室 松村	19:15~20:00 エアロ マジック 早弥香			19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			19:45~20:30 四泳法スキル 青野	19:45~20:30 四泳法スキル 青野
20:30~21:15 ボディコンバット 45 小田切	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:30~21:15 クロール 松村	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子		20:00~20:30 アクアビート 小田切	20:15~21:00 エンジョイ エアロ 松本 梨子	20:40~21:10 シェイプエアロ EMI	20:40~21:20 インターバル 青野	20:40~21:20 インターバル 青野
21:00 スタジオ2 21:00~21:10 お腹スッキリ 高倉		21:00~21:10 お腹スッキリ 高倉		21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級 EMI			20:40~21:20 パドル&フィン 小田切	21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子		21:30~22:00 スタート&ダッシュ 青野	21:30~22:00 スタート&ダッシュ 青野
22:00 スタジオ2 22:00~22:10 お腹スッキリ 高倉		22:00~22:10 お腹スッキリ 高倉									
23:00 スタジオ2 23:00~23:10 お腹スッキリ 高倉		23:00~23:10 お腹スッキリ 高倉									

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 レッスン 高倉/齋藤				10:30~11:00 モーニング レッスン 青野/小田切							
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 ギアビート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		12:10~12:40 はじめて バタフライ 青野	12:30~13:00 ボディ コンバット30 高倉	12:10~12:20 10トレ 青野/高倉/針尾		12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江	12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:30~13:00 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/齋藤	13:10~13:30 ボディ コンバット30 高倉	13:15~13:35 ストレッチ 高倉/青野		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:15~14:00 Power Weight 45 小田切			13:10~13:40 はじめて クロール 青野
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子			13:40~14:00 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' 高倉/大津	14:00~14:20 RTB 高倉/大津		14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江	14:15~15:00 ボディコンバット 45 小田切	14:10~14:30 TRX 20 齋藤/大津/針尾		14:10~14:30 TRX 20 青野
15:00 スタジオ2 15:30~16:15 筋膜リリース 高倉		16:10~16:30 筋膜リリース 高倉			15:10~15:20 TRX10 (初級) 高倉/針尾		15:40~15:50 お腹すっきり 高倉/齋藤/針尾	15:30~16:15 ZUMBA EMI	14:40~15:00 ストレッチ 大津/齋藤		15:20~15:40 オムニア 大津/齋藤
16:00 スタジオ2 16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉		16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉			15:40~15:50 お腹すっきり 高倉/齋藤/針尾			16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
17:00 スタジオ2 17:00~17:10 お腹スッキリ 高倉		17:00~17:10 お腹スッキリ 高倉			17:30~17:50 ストレッチ 高倉/齋藤						
18:00 スタジオ2 18:00~18:10 お腹スッキリ 高倉		18:00~18:10 お腹スッキリ 高倉		18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE							
19:15~20:00 ストリート ダンス 宮原			19:50~20:20 はじめて四泳法 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE							
20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井	(第1・3) Power Weight (第2・4) SSS		20:30~21:10 クロール 荒川 亮介								
21:15~22:00 ボディコンバット 加倉井			21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								
22:00 スタジオ2 22:00~22:10 お腹スッキリ 高倉		22:00~22:10 お腹スッキリ 高倉									
23:00 スタジオ2 23:00~23:10 お腹スッキリ 高倉		23:00~23:10 お腹スッキリ 高倉									

- 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

2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