

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 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 藤井/田中				10:30 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 リフレワークキング 加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トシ 藤井/田中				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子		
12:00 スタジオ1 12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて バタフライ 加倉井	11:50~12:10 ボディコンディショニング 藤井/田中				12:05~12:40 ホルド・ブラ 高倉		12:10~12:30 TRX20 高倉	
13:00 スタジオ1 12:50~13:10 バランスボール 齋藤/田中			12:50~13:10 アクア体操 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子				12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
13:40~14:10 ボディコンバット30 高倉 LESMILLS			13:20~13:50 クロール 加倉井	13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子				13:50~14:35 ゆっくりヨガ 川久保 峰子			13:15~14:00 背泳ぎ 山内 佳江
14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子				15:00~15:40 Power Weight 40 高倉				14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (14日・28日)			14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江
15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉				16:30~17:20 キッズダンス 初級 Kids'				14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			
				17:20~18:20 キッズダンス 中級 Kids'				16:15~16:35 ストレッチボール 高倉			
				18:30~19:30 キッズダンス HIPHOP Kids'							
19:15~20:00 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江	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			
20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子			20:15~20:35 筋トシ教室 加倉井	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香				20:15~21:00 エアロ マジック 松本 梨子			
21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			20:30~21:15 パドル&フィン 山内 佳江	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子				20:40~21:10 シェイプエアロ EMI			20:40~21:20 インターバル 山内 佳江
21:55~22:15 ストレッチ Shu				21:15~22:00 Dance Fit EMI				21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 スタート&ダッシュ 山内 佳江

レッスン紹介

ボディコンバット

- ・速いテンポでパンチやキックを繰り返し全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。
- 消費カロリー
- ・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)
- ※はじめての方は30分のクラスがオススメ!

楽しい時間を過ごしながら

**11:10~11:30(水)
エンジョイトレーニング**

※運動強度は低く設定しています。
(ダンスなどのレッスンに参加できない方向けにプログラムを作っています)

～隔週レッスン～ 目的

- 1日→ラダートレーニング (歩行能力アップ・転倒予防)
- 8日→脳トレ (脳の活性化・認知症予防)
- 15日→筋トレ教室 (体力・筋力アップ)
- 22日→脳トレ② (脳の活性化・認知症予防)
- 29日→ストレッチボール (姿勢改善・血行促進)

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 レッスン 笠木/齋藤			
11:10~11:55 ZUMBA 天庭 めぐみ			11:30~12:00 アクアピクス 大村
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		12:15~12:45 はじめてクロール 大村
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵	13:20~14:20 パーソナルトレーナー による 健康教室 藤井 将平		13:00~13:30 スイム トレーニング 大村
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子			13:45~14:05 アクアヌードル 大村
			16:10~16:30 TRX20 加倉井/大村
			19:50~20:20 はじめて四泳法 荒川 亮介
20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井			20:30~21:00 スタート&ターン 荒川 亮介
21:15~22:00 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			21:10~21:50 スイム トレーニング 荒川 亮介

【コロナウイルス対策】

- ・窓開け換気
- ・アルコール除菌
- ・館内換気(窓、換気扇、扇風機で空気の循環換気を行います)
- ・マスク着用は個人の判断に委ねる

(第1・3)
Power
Weight
(第2・4)
SSS

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 加倉井/齋藤			
11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:30~13:00 ボディコンバット30 高倉 LESMILLS			
13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'			
18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE			
19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE			

オムニアチャレンジとは・・・
(オムニアに入るためのステップアップ
レッスン!)

1~2種目ずつ行い、丁寧に解説します

オムニア
(全身の引き締め、筋力アップ、姿勢改善)
8種類の様々な動きをサーキット形式で
行う事で、

毎週土曜日の営業は21:00まで
施設ご利用は20:45まで

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			
14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			
15:30~16:15 ZUMBA EMI			
16:30~17:15 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。
- 脂肪燃焼レッスン new レッスン
- やさしいレッスン 時間 変更箇所

11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