

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 藤井				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:00	11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トシ 藤井				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00	12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて パタフライ 加倉井	11:50~12:10 ボディコンディショニング 藤井				12:05~12:40 ホルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 高倉	
13:00	12:50~13:10 バランスボール 齋藤			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
14:00	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
15:00	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) (12日・26日)			14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江
16:00	15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉								14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			15:45~16:05 オムニア(中級) 高倉
17:00									16:15~16:35 ストレッチボール 高倉			
18:00												
19:00	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 Reiya				19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			
20:00	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 筋トレ教室 加倉井		20:30~21:15 パドル&フィン 山内 佳江	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 アクアピクス Shu	20:15~21:00 エアロ マジック 松本 梨子		20:10~20:20 オムニアチャレンジ 齋藤/田中
21:00	21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				21:15~22:00 Dance Fit EMI				20:40~21:10 シェイプエアロ EMI	21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子		21:00~21:30 スタート&ダッシュ 山内 佳江
22:00												
23:00												

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  
ストレスも発散できるよ!

第1週目:パタフライ  
第2週目:背泳ぎ  
第3週目:平泳ぎ  
第4週目:クロール  
+各種目

※第4週目は  
パドルとフィン  
を使用します。  
貸出可能ですが、  
数に限りがございます!

	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 齋藤/笠木				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/齋藤							
11:00	ZUMBA 天庭 めぐみ			11:30~12:00 アクアピクス 大村	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			
12:00	12:15~13:00 フラダンス 江島 久恵	12:10~12:40 バランスコーディネーション 江島 久恵	11:50~12:00 TRX10(初級) 齋藤/笠木	12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/齋藤				12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:00	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	12:50~13:05 オムニア(初級) 齋藤/笠木	13:00~13:30 スイムトレーニング 大村	12:30~13:00 隔週レッスン 高倉or加倉井	13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤			12:30~13:00 はじめて背泳ぎ 山内 佳江	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu		
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	有料プログラム 3月は 腹筋強化で スムーズに起き上がる	13:20~13:40 オムニア(中級) 齋藤/笠木	13:45~14:05 アクアヌードル 大村	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉	14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS		14:10~14:30 TRX 20 高倉
15:00			15:40~16:00 TRX20 大村/高倉		14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) AKIHIDE	15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉			14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江	15:30~16:45 ZUMBA EMI		15:15~15:35 ストレッチ 高倉/Shu
16:00					18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE				16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井	19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原		19:50~20:20 はじめて背泳ぎ 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE							
21:00	21:15~22:00 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介								
22:00				21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介								
23:00												

(第1.5) 加倉井  
はじめてエアロ  
(第2.3.4) 高倉  
ボディコンバット

**NEW 13:20~13:40(金)**  
**バランスコーディネーション**

~内容~

- ・簡単な筋トレ・ストレッチ・関節ほぐしなどを行います。

~目的~

- ・日常生活における様々な動作を効率よく、滑らかに

(第1・3)  
Power  
Weight  
(第2・4)  
SSS

毎週土曜日の営業は21:00まで  
施設ご利用は20:45まで

- 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

**3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

REFRE  
スポーツクラブ  
新宮