

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 田中				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 リフレウォーキング 加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トレ 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		
12:00~12:30 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	11:45~12:00 コアサイズ 西ヶ開 敦子		11:45~12:00 オムニア(初級) 田中	12:20~12:50 はじめてパタフライ 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 高倉	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	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		12:30~12:50 TRX 田中	13:05~13:45 クロール 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳	11:10~11:30 エンジョイトレーニング 1日→ストレッチポール 8日→簡単筋トレ 15日→筋膜リリース 22日→脳トレ 29日→お楽しみレッスン		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	15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉		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		14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (14日・28日)	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			14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江
19:15~20:00 リトモス 福澤 明子	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	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		19:40~19:50 オムニア(初級) 高倉	20:00~20:30 アクアピクス Shu	19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			20:10~20:30 オムニア(中級) 齋藤/田中
21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			20:30~21:15 四泳法スキル 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		20:40~21:20 パドル&フィン Shu	20:40~21:10 シェイプエアロ 松本 梨子			20:45~21:15 スイム トレーニング 山内 佳江
				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		

**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て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  
 ストレス発散できる!**

レッスン紹介

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 齋藤/笠木			
11:10~11:55 ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチポール 齋藤/笠木		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 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
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵	12:50~13:05 オムニア(初級) 齋藤/笠木	13:20~13:40 オムニア(中級) 齋藤/笠木	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	15:40~16:00 TRX20 大村/高倉		13:45~14:05 アクアヌードル 大村
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
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
			21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介

(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
10:30~11:00 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 隔週レッスン 高倉or加倉井	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/齋藤		12:30~13:00 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:40~14:10 Power Weight 30 高倉	13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) AKIHIDE	14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉		14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江
18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE			
19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE			

(第1.3.4) 高倉  
ボディコンバット30  
(第2) 加倉井  
はじめてエアロ

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			14:10~14:30 TRX 20 高倉
14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS	15:15~15:35 ストレッチ 高倉/Shu		
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

## 5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