

	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 田中				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:00					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 谷口 潤子		
12:00	11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望	12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望		11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子				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		12:05~12:35 はじめて パタフライ 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 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
14:00	13:40~14:10 ボディコンバット 30 高倉 LESMILLS			12:50~13:10 アクア体操 加倉井					13:05~13:45 パタフライ 荒川			13:15~14:00 クロール 山内 佳江
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子			13:20~13:50 クロール 加倉井					14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (10日・24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			13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子				14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			
17:00					15:00~15:30 Power Weight 30 高倉							
18:00					16:30~17:30 キッズダンス 初級 Kids							
19:00					17:30~18:30 ガールズダンス HIPHOP Kids							
19:15	19:15~20:00 リトモス				18:30~19:30 キッズダンス HIPHOP 初級 Kids				19:00~19:20 TRX20 高倉			
20:00	福澤 明子				19:15~20:00 エアロ マジック Reiya				19:40~19:55 オムニア(初級) 高倉			
21:00	21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 加倉井		19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香				20:00~20:30 アクアピクス Shu			19:55~20:40 はじめての四泳法 広尾
22:00				20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	21:15~22:00 Dance Fit EMI				20:40~21:20 パドル&フィン Shu			20:50~21:20 パタフライ 荒川
23:00									21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 スタート&ダッシュ 荒川

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て全身を動かしながら、心拍数を上げていくプログラム
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!**

11:10~11:30
エンジョイトレーニング
 4日→ストレッチポール
 11日→簡単筋トレ
 18日→筋膜リリース
 25日→脳トレ

	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					11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子							
12:00	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	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/齋藤				11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
13:00	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		12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	12:30~13:00 隔週レッスン 高倉or加倉井				12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
14:00	13:20~14:05 太極舞 江島 久恵	12:50~13:05 オムニア(初級) 大村		13:00~13:30 スイムトレーニング 大村	13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤				13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			13:15~14:00 はじめてクロール 高倉
15:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	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	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉				14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			
16:00		15:40~16:00 TRX20 大村			14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉				15:30~16:15 ZUMBA EMI			
17:00					15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉				16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
18:00												
19:00					18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE							
20:00		19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原		19:50~20:20 水慣れ教室 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE							
21:00	20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介								
22:00	21:15~22:00 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介								
23:00												

(第1・3) 加倉井
 はじめてエアロ
 ((第2・4) 高倉
 ボディコンバット30

レッスン紹介

アクアピクス
 ・プールの中で音楽に合わせて、
 体を動かすプログラム
水中運動で気持ちよく汗が掻けるよ!

(第1・3)
**Power
 Weight
 (第2・4)
 SSS(エアロ
 ピクス)**

- 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

9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

毎週土曜日の営業は21:00まで
 施設ご利用は20:45まで