

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 スタジオ1 モーニング レッスン 田中				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 高倉			
11:20~11:50 スタジオ1 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 プール アクアヌードル 加倉井	11:15~11:35 スタジオ1 かんたん筋トレ 田中				11:10~11:30 スタジオ2 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子		
12:00~12:30 スタジオ2 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 プール はじめて パタフライ 加倉井	11:45~12:30 スタジオ2 コアサイズ 西ヶ開 敦子		11:50~12:05 ジム オムニア(初級) 田中	12:20~12:50 プール はじめて平泳ぎ 荒川	12:05~12:40 スタジオ1 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 ジム TRX20 高倉	12:30~13:00 プール はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:40~14:10 スタジオ1 ボディコンバット30 高倉 LESMILLS			12:50~13:10 スタジオ2 バランスボール 齋藤	12:45~13:30 スタジオ2 ZUMBA 加倉井		12:40~13:00 ジム TRX 田中	13:05~13:45 プール パタフライ 荒川	12:50~13:35 スタジオ1 リトモス 福田 扶美佳	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		13:15~14:00 プール クロール 山内 佳江
14:30~15:15 スタジオ1 健やかヨガ 川久保 峰子			13:20~13:50 プール クロール 加倉井	13:45~14:30 スタジオ2 フィットネスヨガ 谷口 潤子		14:00~15:00 プール グループ パーソナル (参加者限定) (10日・24日)	13:50~14:35 スタジオ1 ゆっくりヨガ 川久保 峰子	14:10~14:40 プール フィン スイム 山内 佳江			
15:30~16:00 スタジオ2 筋膜リリース30 高倉			15:00~15:30 ジム Power Weight 30 高倉	15:00~15:30 ジム Power Weight 30 高倉		16:30~17:30 ジム キッズダンス 初級 Kids	15:45~16:05 ジム オムニア(中級) 高倉	14:50~15:35 スタジオ1 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ		15:45~16:05 ジム オムニア(中級) 高倉	
17:00~17:30 スタジオ1 ボディコンバット 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!			16:30~17:30 ジム キッズダンス 初級 Kids	17:30~18:30 ジム ガールズダンス HIPHOP Kids		17:30~18:30 ジム ガールズダンス HIPHOP Kids	16:15~16:35 スタジオ2 ストレッチポール 高倉	19:00~19:20 ジム TRX20 高倉			
19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 プール 初心者 水泳教室 山内 佳江	18:30~19:30 ジム キッズダンス HIPHOP 初中級 Kids		19:00~19:20 ジム TRX20 高倉	19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 野間口 順子				19:55~20:40 プール はじめての四泳法 広尾
20:15~21:00 スタジオ2 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 ジム TRX 加倉井	20:25~21:10 プール 四泳法スキル 山内 佳江	20:15~21:00 スタジオ2 ZUMBA 早弥香	19:40~19:55 ジム オムニア(初級) 高倉	20:20~21:05 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	20:00~20:30 プール アクアピクス Shu	20:15~21:00 スタジオ1 エアロ マジック 松本 梨子	20:10~20:30 ジム オムニア(中級) 齋藤/田中		20:40~21:10 スタジオ1 シェイプエアロ EMI	20:50~21:20 プール パタフライ 荒川
21:00~21:45 スタジオ1 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			21:15~22:00 ジム Dance Fit EMI	21:15~22:00 ジム Dance Fit EMI		20:40~21:20 プール パドル&フィン Shu	21:15~22:00 スタジオ1 ZUMBA 松本 梨子				21:30~22:00 プール スタート&ダッシュ 荒川

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 齋藤/笠木			
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 スタジオ2 ストレッチポール 齋藤/笠木		11:30~12:00 プール アクアピクス 大村
12:15~13:00 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 スタジオ2 バランスコーディネーション 江島 久恵	12:15~12:45 ジム はじめて四泳法 大村	12:15~12:45 プール はじめて四泳法 大村
13:20~14:05 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	12:50~13:05 ジム オムニア(初級) 大村	13:00~13:30 ジム スイムトレーニング 大村	13:00~13:30 プール スイムトレーニング 大村
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:20~13:40 ジム オムニア(中級) 齋藤/笠木	13:45~14:05 ジム アクアヌードル 大村	13:45~14:05 プール アクアヌードル 大村
15:40~16:00 ジム TRX20 大村			
19:30~20:15 スタジオ2 ストリート ダンス 宮原			19:50~20:20 プール 水慣れ教室 荒川 亮介
20:30~21:00 スタジオ1 隔週レッスン 加倉井			20:30~21:10 プール 四泳法スキル 荒川 亮介
21:15~22:00 スタジオ1 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			21:20~22:00 プール スイムトレーニング 荒川 亮介

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 加倉井/齋藤			
11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:30~13:00 スタジオ1 隔週レッスン 高倉or加倉井	12:10~12:20 ジム 筋膜リリース 加倉井/齋藤		12:30~13:00 プール はじめてクロール 山内 佳江
13:40~14:10 ジム Power Weight 30 高倉	13:10~13:30 ジム ストレッチ 加倉井/齋藤		13:15~13:45 プール スタート&ターン 山内 佳江
14:30~15:30 ジム ハニース ダンススクール (月3回) Kids	14:30~14:45 ジム 体幹トレーニング 高倉		14:00~14:45 プール スイム トレーニング 山内 佳江
18:15~19:00 ジム ZUMBA AKIHIDE			
19:15~20:00 ジム HIP-HOP AKIHIDE			

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~11:45 スタジオ1 ギアビート45 谷口 潤子			
12:00~12:45 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:15~14:00 ジム Power Weight 45 Shu		13:30~13:50 ジム TRX20 高倉	13:15~14:00 プール はじめてクロール 山内 佳江
14:15~15:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			14:00~14:45 プール スイム トレーニング 山内 佳江
15:30~16:15 ジム ZUMBA EMI	15:15~15:35 ジム ストレッチ 高倉/Shu		
16:30~17:15 スタジオ1 エンジョイエアロ EMI			

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)

(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

- 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

REFRE
スポーツクラブ
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