

	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		11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井	11:45~12:05 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11:45~12:05 ストレッチポール 田中			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
13:00		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	12:40~13:00 TRX20 田中		12:20~12:50 はじめて背泳ぎ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:40 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 平泳ぎ 荒川	13:50~14:35 カラダ温まるヨガ 川久保 峰子			13:50~14:20 はじめて平泳ぎ 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) (11日・25日)	14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			
16:00		15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉		15:10~15:40 クロール 加倉井				15:10~15:30 TRX 20 (ジムエリア) (第2・4) 高倉				
17:00				15:10~15:40 隔週レッスン 高倉				15:10~15:40 Power Weight 30				
18:00								16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids				
19:00								17:30~18:30 girl's Kids				
20:00	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 早弥香	19:00~19:20 TRX20 高倉		19:40~20:00 オムニア 高倉	19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			19:15~20:00 はじめて四泳法 広尾
21:00	21:00~21:45 ボディコンバット 45 加倉井 LESMILLS	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 TRX20 加倉井	20:25~21:10 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		20:00~20:30 アクアピクス Shu	20:15~21:00 エアロ マジック 松本 梨子	20:10~20:30 オムニア (中級) 齋藤/田中	20:10~20:40 平泳ぎ 荒川	20:50~21:20 スタート&ダッシュ 荒川
22:00					21:15~22:00 Dance Fit EMI			20:40~21:20 パドル&フィン Shu	21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子	20:40~21:10 シェイプエアロ EMI		

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!

(第1・3) 高倉
 15:10~15:30
 TRX 20 (ジムエリア)
 (第2・4) 高倉
 15:10~15:40
 Power Weight 30


11:10~11:30
エンジョイトレーニング
 5日→ストレッチポール
 12日→簡単筋トレ
 19日→筋膜リリース
 26日→脳トレ


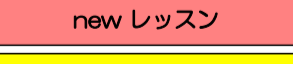


	金 FRI				土 SAT				日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 齋藤/笠木				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/齋藤							
11:00					11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子							
12:00		11:15~11:35 ストレッチポール 齋藤/笠木		11:30~12:00 アクアピクス 大村	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/齋藤				12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:00		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	13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤		12:30~13:00 初心者水泳教室 山内 佳江	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			13:15~14:00 はじめてクロール 広尾
14:00		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	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			13:10~13:40 はじめてクロール 山内 佳江	14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			14:10~14:30 TRX20 高倉
15:00		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	14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉		13:50~14:20 スタート&ターン 山内 佳江	15:30~16:15 ZUMBA EMI	15:15~15:35 ストレッチ 田中/Shu		
16:00		15:40~16:00 TRX20 大村						14:30~15:15 スイムトレーニング 山内 佳江				
17:00								15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉				
18:00												
19:00												
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	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE							
21:00				20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE							
22:00				21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介								

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

レッスン紹介

オムニア
 短時間で脂肪燃焼&体力向上
 長時間のウォーキングが
 苦手な人/時間がない方にオススメ!!



- 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

2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

新宮
 【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

毎週土曜日の営業は21:00まで
 施設ご利用は20:45まで