

| 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<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>宮原 望 |                                       |                           |                                     | スタジオ1<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>笠木/齋藤 |                                                                                        |    |     |                                                           | スタジオ1<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>齋藤 |                                                                                         |                               |                                |                                  |
| 11:00       | 11:20~11:50<br>ダンス<br>トレーニング<br>宮原 望          |                                       |                           | 11:30~11:50<br>アクアヌードル<br>智原/加倉井    | 11:15~11:35<br>かんたん筋トレ<br>笠木/齋藤                |                                                                                        |    |     |                                                           | 11:10~11:30<br>エンジョイトレーニング<br>齋藤            | 11:10~11:55<br>ダンサブル<br>レッスン<br>谷口 潤子                                                   |                               |                                |                                  |
| 12:00       |                                               | 12:00~12:30<br>骨盤<br>リセット<br>宮原 望     |                           | 12:05~12:35<br>はじめて<br>バタフライ<br>加倉井 | 11:45~12:30<br>コアサイズ<br>西ヶ開 敦子                 | 11:45~12:05<br>ストレッチポール<br>笠木/齋藤                                                       |    |     |                                                           | 12:05~12:40<br>ボルド・ブラ<br>福田 扶美佳             |                                                                                         | 12:10~12:30<br>TRX20<br>齋藤    |                                | 12:30~13:00<br>はじめてクロール<br>山内 佳江 |
| 13:00       |                                               | 12:50~13:10<br>バランスボール<br>齋藤          |                           | 12:50~13:10<br>アクア体操<br>加倉井         | 12:45~13:30<br>ZUMBA<br>西ヶ開 敦子                 | 12:40~13:00<br>TRX20<br>笠木/齋藤                                                          |    |     |                                                           | 12:50~13:35<br>リトモス<br>福田 扶美佳               | 11:10~11:30<br>エンジョイトレーニング<br><br>6日→ストレッチポール<br>13日→休館日<br>20日→ストレッチポール<br>27日→バランスボール |                               |                                | 13:15~13:45<br>はじめて背泳ぎ<br>山内 佳江  |
| 14:00       | 13:40~14:10<br>ボディコンバット 30<br>高倉 LESMILLS     |                                       |                           | 13:20~13:50<br>クロール<br>加倉井          |                                                | 13:45~14:30<br>フィットネスヨガ<br>谷口 潤子                                                       |    |     | 13:15~13:45<br>背泳ぎ<br>荒川                                  | 13:50~14:35<br>シェイプアップヨ<br>ガ<br>福田 扶美佳      |                                                                                         |                               |                                | 14:00~14:30<br>はじめて平泳ぎ<br>山内 佳江  |
| 15:00       | 14:30~15:15<br>健やかヨガ<br>川久保 峰子                |                                       |                           |                                     |                                                | (第1・3) 高倉<br>15:10~15:40<br>Power Weight 30<br>(第4) 高倉<br>15:10~15:30<br>TRX 20(ジムエリア) |    |     | 14:00~15:00<br>グループ<br>パーソナル<br>(参加者限定)<br>(5日・26日)<br>荒川 | 14:50~15:35<br>エンジョイ<br>エアロ<br>大庭 めぐみ       |                                                                                         |                               |                                |                                  |
| 16:00       |                                               | 15:30~16:00<br>筋膜リリース30<br>高倉         |                           |                                     | 15:10~15:40<br>隔週レッスン<br>高倉                    |                                                                                        |    |     |                                                           |                                             |                                                                                         | 15:45~16:05<br>オムニア(中級)<br>高倉 |                                |                                  |
| 17:00       |                                               |                                       |                           |                                     | 16:30~17:30<br>フリースタイル初級<br>Reiya Kids'        |                                                                                        |    |     |                                                           |                                             |                                                                                         |                               |                                |                                  |
| 18:00       |                                               |                                       |                           |                                     | girl's Kids'                                   |                                                                                        |    |     |                                                           |                                             |                                                                                         |                               |                                |                                  |
| 19:00       |                                               |                                       |                           |                                     | Non Kids'                                      |                                                                                        |    |     |                                                           |                                             |                                                                                         |                               |                                |                                  |
| 19:15~20:00 | リトモス<br>福澤 明子                                 |                                       |                           | 19:45~20:15<br>初心者<br>水泳教室<br>山内 佳江 | 17:30~18:30<br>Reiya Kids'                     |                                                                                        |    |     |                                                           | 19:15~20:00<br>リトモス<br>野間口 順子               |                                                                                         |                               |                                | 19:15~20:00<br>はじめて四泳法<br>広尾     |
| 20:00       |                                               | 20:15~21:00<br>からだ<br>リセットヨガ<br>福澤 明子 | 20:15~20:35<br>TRX<br>加倉井 | 20:25~21:10<br>四泳法スキル<br>山内 佳江      | 20:15~21:00<br>ボディコンバット<br>45<br>高倉 LESMILLS   |                                                                                        |    |     | 20:00~20:30<br>アクアピクス<br>Shu                              | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>安田                  |                                                                                         | 20:15~20:35<br>オムニア(中級)<br>高倉 | 20:10~20:40<br>クロール<br>荒川      | 20:10~20:40<br>クロール<br>荒川        |
| 21:00       | 21:00~21:45<br>SSS 45<br>加倉井                  |                                       |                           |                                     | 21:15~22:00<br>Dance Fit<br>EMI                |                                                                                        |    |     | 20:40~21:20<br>パドル&フィン<br>Shu                             | 21:15~22:00<br>シェイプエアロ<br>EMI               |                                                                                         |                               | 20:50~21:20<br>スタート&ダッシュ<br>荒川 |                                  |
| 22:00       |                                               |                                       |                           |                                     |                                                |                                                                                        |    |     |                                                           |                                             |                                                                                         |                               |                                |                                  |
| 23:00       |                                               |                                       |                           |                                     |                                                |                                                                                        |    |     |                                                           |                                             |                                                                                         |                               |                                |                                  |

| 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<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>大村   |                                                                            |                                   |                                       | スタジオ1<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン<br>加倉井/高倉     |       |    |     |  | スタジオ1                                         |                            |    |                               |  |
| 11:00 | 11:10~11:55<br>ZUMBA<br>大庭 めぐみ                | 11:15~11:35<br>ストレッチボール<br>齋藤/笠木                                           |                                   | 11:30~12:00<br>アクアピクス<br>大村           | 11:15~12:00<br>アライメント<br>ヨガ<br>齋藤 京子                |       |    |     |  | 11:00~11:45<br>ギアビート45<br>谷口 潤子               |                            |    |                               |  |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>フラダンス<br>塚塚 千賀                 | 12:10~12:40<br>バランスコーディネ<br>ーション<br>江島 久恵                                  | 11:50~12:00<br>TRX10(初級)<br>齋藤/笠木 | 12:15~12:45<br>はじめて四泳法<br>大村          | 12:10~12:20<br>筋膜リリース<br>加倉井/齋藤                     |       |    |     |  | 12:00~12:45<br>フィットネス<br>ヨガ<br>谷口 潤子          |                            |    |                               |  |
| 13:00 | 13:20~14:05<br>太極舞<br>江島 久恵                   | 12:50~13:05<br>オムニア(初級)<br>齋藤/笠木                                           | 12:40~13:05<br>オムニア(中級)<br>齋藤/笠木  | 13:00~13:30<br>スイムトレーニ<br>ング<br>大村    | 13:10~13:30<br>ストレッチ<br>加倉井/齋藤                      |       |    |     |  | 13:15~14:00<br>Power Weight<br>45<br>Shu      |                            |    | 13:15~14:00<br>はじめてクロール<br>広尾 |  |
| 14:00 | 14:30~15:15<br>ナチュラル<br>ヨガ<br>西 涼子            | 12:15~12:45<br>四泳法<br>1日 バタフライ<br>8日 背泳ぎ<br>15日 休館日<br>22日 平泳ぎ<br>29日 クロール | 15:40~16:00<br>TRX20<br>大村        | 13:45~14:05<br>アクアヌードル<br>大村          | 14:30~15:30<br>ハニース<br>ダンススクール<br>(月3回)<br>高倉 Kids' |       |    |     |  | 14:15~15:00<br>ボディコンバット<br>45<br>Shu LESMILLS |                            |    |                               |  |
| 15:00 |                                               |                                                                            |                                   |                                       | 14:30~15:30<br>ハニース<br>ダンススクール<br>(月3回)<br>高倉 Kids' |       |    |     |  | 15:30~16:15<br>ZUMBA<br>EMI                   | 15:15~15:35<br>ストレッチ<br>高倉 |    |                               |  |
| 16:00 |                                               |                                                                            |                                   |                                       |                                                     |       |    |     |  | 16:30~17:15<br>エンジョイエアロ<br>EMI                |                            |    |                               |  |
| 17:00 |                                               |                                                                            |                                   |                                       |                                                     |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |
| 18:00 |                                               |                                                                            |                                   |                                       | 18:15~19:00<br>ZUMBA<br>AKIHIDE                     |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |
| 19:00 |                                               |                                                                            |                                   |                                       | 19:15~20:00<br>HIP-HOP<br>AKIHIDE                   |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |
| 20:00 |                                               | 19:30~20:15<br>ストリート<br>ダンス<br>宮原                                          |                                   | 19:50~20:20<br>水慣れ教室<br>荒川 亮介         |                                                     |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |
| 21:00 | 20:30~21:00<br>Power Weight<br>30<br>Shu      |                                                                            |                                   | 20:30~21:10<br>四泳法スキル<br>荒川 亮介        |                                                     |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |
| 22:00 | 21:15~22:00<br>ボディコンバット<br>45<br>Shu LESMILLS |                                                                            |                                   | 21:20~22:00<br>スイムトレーニ<br>ング<br>荒川 亮介 |                                                     |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |
| 23:00 |                                               |                                                                            |                                   |                                       |                                                     |       |    |     |  |                                               |                            |    |                               |  |

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!!

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

8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