

	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 笠木/齋藤				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 齋藤			
11:00	11:20~11:50 ダンストレーニング 宮原 望			11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井/智原	11:15~11:35 かんたん筋トレ 笠木/齋藤				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 齋藤	11:10~11:55 ダンスサブ レッスン 谷口 潤子		
12:00	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	11:45~12:05 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11:45~12:05 バランスボール 笠木/齋藤			12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 齋藤	12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
13:00	12:45~13:30 ピラティス 藤好 美香			12:50~13:20 クロール 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			12:20~12:50 はじめてクロール 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 3日→ストレッチポール 10日→簡単筋トレ 17日→ストレッチポール 24日→バランスボール	13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
14:00	13:45~14:15 ボディコンバット30 加倉井/高倉 LESMILLS							12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	13:50~14:35 リラックスヨガ 川久保 峰子			14:00~14:30 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							13:45~14:30 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			
16:00								15:10~15:40 Power Weight30 (第2) 高倉 第4は別紙 15:10~15:30 TRX (ジムエリア) 高倉	16:15~16:35 ストレッチポール 高倉		15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉	
17:00		16:50~17:50 Zummy style Hip Hop (初級) Zummy Kids'						16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids'				
18:00								17:30~18:30 girl's Kids' Non Kids'				
19:00								18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya 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				20:00~20:30 スイムトレーニング Shu	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 SSS 45 加倉井	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 TRX 加倉井	20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高倉 LESMILLS			20:40~21:20 パドル&フィン Shu	20:15~21:00 ZUMBA 安田			20:10~20:40 平泳ぎ 荒川
22:00					21:15~22:00 Dance Fit EMI				21:15~22:00 シェイプエアロ EMI			20:50~21:20 スタート&ターン (第1・3)→スタート (第2・4)→ターン 荒川
23:00												

	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 大村			
11:00	11:10~11:55 ZUMBA 大庭 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
12:00	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	11:50~12:00 TRX10 (初級) 齋藤/笠木	12:15~12:45 はじめて四泳法 大村
13:00	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		13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村
14:00	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
15:00		15:40~16:00 TRX20 大村		12:15~12:45 四泳法 5日 パタフライ 12日 背泳ぎ 19日 平泳ぎ 26日 クロール
16:00				
17:00		17:00~18:00 kiki girl's (基礎) kiki Kids'		
18:00				
19:00		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
20:00	20:30~21:00 Power Weight 30 Shu			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介
21:00	21:15~22:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			21:20~22:00 スイムトレーニ ング 荒川 亮介
22:00				
23:00				

	土 SAT			
	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 加倉井/高倉			
11:00	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:00	12:20~12:50 隔週レッスン 加倉井/高倉			12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
13:00		13:05~13:25 筋膜リリース 加倉井/齋藤		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江
14:00	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		14:00~14:45 スイム トレーニ ング 山内 佳江
15:00		15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE		
20:00		19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE		
21:00				
22:00				
23:00				

	日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

(第1・3・5) 加倉井  
(第2・4) 高倉

(第1・3・5) 高倉  
15:10~15:40  
Power Weight30  
(第2) 高倉 第4は別紙  
15:10~15:30  
TRX (ジムエリア)

11:10~11:30  
エンジョイトレーニング  
3日→ストレッチポール  
10日→簡単筋トレ  
17日→ストレッチポール  
24日→バランスボール

20:50~21:20  
スタート&ターン(隔週)  
(第1・3)→スタート  
(第2・4)→ターン

14日は休講になりま  
す。

レッスン紹介

**TRX**

全身を短時間&効率よく鍛えられる  
体幹が弱い人には、特にオススメ!



- 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

**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