

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 モーニング レッスン 笠木/齋藤				10:30~11:00 モーニング レッスン 齋藤/笠木			
11:20~11:50 ダンストレーニング			11:30~11:50 アクアヌードル	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/笠木	11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00 宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット 宮原 望		12:05~12:35 はじめてバタフライ 加倉井	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ関 敦子	11:45~12:05 ストレッチボール 笠木/齋藤		12:20~12:50 はじめてクロール 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 齋藤/笠木	12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
12:45~13:30 ピラティス 藤好 美香	(第1・3) 加倉井 (第2・4) 高倉		12:45~13:15 クロール 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ関 敦子		12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	13:00~13:40 バタフライ 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→ストレッチボール 10日→簡単筋トレ 17日→ストレッチボール 24日→バランスボール		13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:45~14:15 ボディコンバット 30 加倉井/高倉 LESMILLS							13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (9日・23日)	13:50~14:35 リラクソヨガ 川久保 峰子			14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子								14:50~15:35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
						15:30~15:50 TRX 20 加倉井				15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉	15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉
	16:50~17:50			16:30~17:30 フリースタイル初級					16:15~16:35 ストレッチボール 高倉		
	Zummy style Hip Hop (初級)			Reiya 17:30~18:30 girl's Non 18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya							
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 リトモス 野間口 順子		19:40~20:00 オムニア (中級) 高倉	19:15~20:00 はじめて四泳法 山内 佳江
20:00 福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:20~20:40 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 加倉井 LESMILLS			20:00~20:30 スイムトレーニング Shu	20:15~21:00 ZUMBA 安田			20:10~20:40 平泳ぎ 荒川
21:00 21:00~21:45 SSS 45 加倉井				21:15~22:00 Dance Fit EMI			20:40~21:20 パドル&フィン Shu	21:15~22:00 シェイプエアロ EMI	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		20:50~21:20 スタート&ターン 荒川
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 10:30~11:00 モーニング レッスン 大村				10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/高倉							
11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチボール 齋藤/笠木		11:30~12:00 アクアピクス 大村	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子				11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
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	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	12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
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	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	13:15~14:00 BODY PUMP 45 Shu			13:15~14:00 はじめてクロール 山内 佳江
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	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江	14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS	BODY PUMP 導入 BODY PUMP 30 金曜日 20:30~21:00 BODY PUMP 45 日曜日 13:15~14:00 全身の筋力UPにオススメ!		
		15:40~16:00 TRX20 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		15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉	15:30~16:15 ZUMBA EMI			
	17:00~18:00 kiki girl's (基礎) kiki			18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE				16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
	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							
20:30~21:00 BODY PUMP 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								
23:00											

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!

マスターズ大会
出場の方はオス
スメです

毎週土曜日の営業は21:00まで
施設ご利用は20:45まで

REFRE

スポーツクラブ

新宮

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