

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			
11:00 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	11:15~11:35 かんだん筋トレ 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 12:45~13:30 ピラティス 藤好 美香 13:45~14:15 隔週レッスン 加倉井 14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子	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 西ヶ開 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	12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
13:00 13:45~14:15 隔週レッスン 加倉井 14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子			12:45~13:15 クロール 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 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		12:50~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江	13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
14:00 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			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (13日・27日) 荒川	13:50~14:35 リラククスヨガ 川久保 峰子		14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江	14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 19:15~20:00 リトモス 福澤 明子	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		15:30~15:50 TRX 20 加倉井		14:50~15:35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ	15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉	15:15~16:05 オムニア (中級) 高倉	15:15~16:05 オムニア (中級) 高倉
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	19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江	20:15~21:00 BODY COMBAT 45 加倉井 LESMILLS		16:30~17:30 girl's Kids		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 広尾	19:15~20:00 はじめて四泳法 広尾
21:00 加倉井			20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	21:15~22:00 Dance Fit EMI		18:30~19:30 Non Kids		20:15~21:00 ZUMBA 安田		20:10~20:40 平泳ぎ 荒川	20:10~20:40 平泳ぎ 荒川
22:00 加倉井						18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya Kids		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	20:50~21:20 スタート&ターン 荒川
23:00											

**(第1・3)  
BODY ATTACK 30  
高倉  
(第2・4)  
BODY COMBAT 30  
加倉井**

**11:10~11:30  
エンジョイトレーニング**  
7日→ストレッチボール  
14日→簡単筋トレ  
21日→ストレッチボール  
28日→バランスボール

**レッスン紹介  
TRX**  
全身を短時間で  
効率よく鍛えられる  
体幹が弱い方には  
特にオススメ!

**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

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	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
12:00 大庭 めぐみ	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
12:15~13:00 フラダンス 塩塚 千賀		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
13:00 塩塚 千賀			13:45~14:05 アクアヌードル 大村
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵		15:40~16:00 TRX20 大村	
14:00 江島 久恵			
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子			
15:00 西 涼子			
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			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介
20:30~21:00 BODY PUMP 30 Shu LESMILLS			21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介
21:00 Shu 21:15~22:00 BODY COMBAT 45 Shu LESMILLS			
22:00 Shu LESMILLS			
23:00			

**12:15~12:45  
はじめて四泳法**  
9日 バタフライ 16日 背泳ぎ  
23日 平泳ぎ 30日 クロール

**(第1・2・4)  
BODY ATTACK 30  
高倉  
(第3・5)  
はじめてエアロ 30  
加倉井**

**BODY ATTACK**

**BODY ATTACK(30)**  
月曜日→13:45~14:15  
(5日、19日)  
土曜日→12:20~12:40  
(3日、10日、24日)

全身を動かす有酸素運動  
脂肪燃焼 心肺機能の向上  
体力・筋力・運動能力の向上

**マスターズ大会  
出場の方はオス  
スメです**

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			
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			
12:15~12:50 隔週レッスン 加倉井/高倉			
13:00 13:05~13:25 筋膜リリース 加倉井/齋藤			
13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉 Kids			
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉			
15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉			
16:00			
17:00			
18:00	18:15~19:00 ZUMBA		
19:00	19:15~20:00 AKIHIDE		
20:00	19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原		
20:30~21:00 BODY PUMP 30 Shu LESMILLS			
21:00 Shu 21:15~22:00 BODY COMBAT 45 Shu LESMILLS			
22:00 Shu LESMILLS			
23:00			

11日は休講になりま  
す。

**BODY PUMP**

**BODY PUMP(30)** 金曜日  
20:30~21:00  
**BODY PUMP(45)** 日曜日  
13:15~14:00

全身を使った  
低負荷・高回数の筋トレ

- 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。

**Les MILLS プログラム**

- 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

**1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

新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひします。