

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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン							
11:00	宮原 望				笠木/篠崎				10:45~11:30 ピラティス	11:10~11:55 ダンサブル レッスン		
	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				山崎 愛香			
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット		加倉井 12:05~12:35 はじめてバタフライ	11:45~12:30 コアサイズ	11:45~12:05 ストレッチボール			12:05~12:40 ボルド・ブラ		12:10~12:30 TRX20	12:30~13:00 クロール
	12:45~13:30	宮原 望		加倉井	西ヶ関 敦子	笠木/篠崎	12:20~12:35 オムニア (初級)	12:20~12:50 はじめて平泳ぎ	福田 扶美佳		高倉	山内 佳江
13:00	ピラティス			12:45~13:15 クロール	12:45~13:30 ZUMBA		笠木/篠崎	荒川 亮介 13:00~13:40 クロール	12:50~13:35 リトモス			13:15~13:45 背泳ぎ
	藤好 美香			加倉井	西ヶ関 敦子			荒川 亮介 13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (4日・25日)	福田 扶美佳			山内 佳江
14:00	13:45~14:15 BODY COMBAT 30					13:45~14:30 フィットネスヨガ			13:50~14:35 リラックスヨガ			14:00~14:30 スイム トレーニング
	加倉井					谷口 潤子			川久保 峰子			山内 佳江
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ								14:50~15:35 エンジョイエアロ (初中級)			
	川久保 峰子						15:15~15:30 TRX15		大庭めぐみ		15:45~16:05 オムニア (中級)	
16:00							加倉井 15:35~15:50 ワンポイント筋トレ		15:50~16:35 BODY PUMP 45		高倉	
							加倉井		平井 徹	16:15~16:35 ストレッチボール		
17:00												
18:00		17:30~18:30 Zummy style Hip Hop (初級)				17:00~18:00 フリースタイル (初級)						
		Zummy				reiya 18:00~19:00						
19:00						girl's						
	19:15~20:00 リトモス					non 19:00~20:00			19:15~20:00 リトモス			
20:00	福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ	20:05~20:20 TRX	19:45~20:15 初心者 水泳教室		19:15~20:00 BODY PUMP 45			野間口 順子		19:40~20:00 オムニア (上級)	19:50~20:20 四泳法 (初級)
		加倉井	加倉井	山内 佳江		Shu 20:15~21:00			20:15~21:00 ZUMBA		高倉	荒川 亮介
21:00	21:00~21:45 SSS	福澤 明子	20:25~20:40 TRX	20:25~21:10 四泳法スキル		BODY COMBAT 45			20:40~21:20 バドル&フィン			スピード スイム
	加倉井		加倉井	山内 佳江		Shu 21:15~22:00			安田 早希			荒川 亮介
22:00				21:20~21:50 スイムトレーニング		大人の K-POP			21:15~22:00 シェイプエアロ			
				山内 佳江		EMI			EMI			
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					スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン					スタジオ1			
11:00	大村					加倉井/高倉					11:00~11:45 ギアビート45			
	11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:35 ストレッチボール		11:30~12:00 アクアビクス		11:15~12:00 BODY BALANCE 45					谷口 潤子			
12:00	大庭 めぐみ			大村		高倉 淳子					12:00~12:45 フィットネス ヨガ			12:30~13:00 はじめて四泳法
	12:15~13:00 フラダンス	12:10~12:40 バランスコーディネーション		12:15~12:45 はじめて四泳法		12:20~12:50 隔週レッスン					谷口 潤子			税所 祐太
13:00	塩塚 千賀			大村		加倉井/高倉					13:15~14:00 BODY PUMP 45			13:15~14:00 クロール
	13:20~14:05			13:00~13:30 スイムトレーニング		13:10~13:40 BODY COMBAT 30					Shu			
14:00	太極舞			大村		高倉					14:15~15:00 BODY COMBAT 45			税所 祐太
	江島 久恵			13:45~14:05 アクアヌードル		14:00~14:20 筋膜リリース					Shu			
15:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ			大村		加倉井/高倉					15:30~16:15 ZUMBA			
	西 涼子										EMI			
16:00											16:30~17:15 エンジョイエアロ			
											EMI			
17:00		17:00~18:00												
18:00		kiki girl's (基礎)												
		kiki												
19:00														
20:00	19:30~20:00 BODY ATTACK 30	19:30~20:15 ストリート ダンス	19:45~20:00 TRX	19:50~20:20 水慣れ教室		18:15~19:00 ZUMBA								
	石橋 文佳	宮原	加倉井	荒川 亮介		AKIHIDE								
21:00	BODY PUMP 45			20:30~21:10 背泳ぎ		AKIHIDE								
	石橋 文佳			荒川 亮介										
22:00	BODY COMBAT 45			21:20~22:00 スイムトレーニング										
	加倉井			荒川 亮介										
23:00														

隔週担当
(1日・29日)
BODY ATTACK 30
高倉
(8日・22日)
はじめてエアロ 30
加倉井

BODY BALANCE
BODY BALANCE⁴⁵
土曜日
11:15~12:00
ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を
取り入れたエクササイズプログラム
全身の引き締め効果

12:15~12:45
はじめて四泳法
7日 バタフライ 14日 盆休み
21日 平泳ぎ 28日 クロール

マスターズ大会
出場の方はオス
スメです

●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

やさしいレッスン

おススメ レッスン

時間 変更箇所

8月タイムスケジュール

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