

月 MON			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 白石			
11:00 SSS 上本		11:20~11:40 TRX 白石	11:20~11:40 リフレウォーキング 磯部
11:40~12:20 バレエ ストレッチ 梅津 綾子			11:50~12:20 ファイティングアクア 磯部
12:30~13:15 シェイプ ステップ 森吉 あゆみ		12:40~13:10 トレーニング 教室 磯部	12:40~13:10 超初心者 水泳教室 上本
13:30~14:15 太極拳 坂戸 洋子	13:40~14:10 スモールボール 城山		13:30~14:15 クロール 上本
14:30~15:00 はじめてエアロ 城山	14:30~15:15 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:10~15:30 TRX 磯部	14:30~15:15 パタフライ 上本
	15:40~16:10 ボディ コンディショニング 上本		
	18:40~19:00 ストレッチボール 森吉 あゆみ		
19:45~20:15 Power Weight 磯部	19:40~20:40 ピラティス 森吉 あゆみ	19:50~20:10 オムニア 城山	20:00~20:20 リフレウォーキング 城山
20:30~21:15 ファット バーニング 森吉 あゆみ	AKI	20:30~20:50 ウエストシェイプ 上本	20:30~21:15 平泳ぎ 城山
21:30~22:00 ボディコンバット 30 磯部	AKI	21:00~21:45 TRXサーキット 上本	21:30~22:00 スイム トレーニング 城山

バレエの要素を取り入れたストレッチ。姿勢の改善にオススメです！！

火 TUE			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:30 ピラティス 森吉 あゆみ			
11:45~12:15 ボディコンバット 30 磯部	11:45~12:15 スタジオチャレンジ 森吉 あゆみ	11:00~11:20 ストレッチ 宮原	11:30~12:00 超初心者 水泳教室 城山
12:30~13:15 コアサイズ 西ヶ開 敦子		12:30~12:50 TRX 宮原	12:15~13:00 クロール(初級) 城山
13:30~14:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美	13:30~14:00 はじめてステップ 森吉 あゆみ	13:00~13:20 バランスディスク 宮原	12:50~13:20 トレーニング教室 上本
14:30~15:15 ZUMBA 西ヶ開 敦子		14:30~14:50 オムニア 宮原	13:15~13:45 フィンスイム 城山
15:30~16:30 太極舞 江島 久恵		15:00~15:20 ウエストシェイプ 宮原	13:40~14:25 アロマ ヨガ 川久保 峰子
		16:40~17:00 アロマストレッチ 白石	14:00~14:30 ウエストシェイプ 青野
			14:40~15:00 ウォーターシェイプ 白石
			15:00~15:20 スモールボール 藤岡 千絵
			15:30~16:15 ボディ コンディショニング 藤岡 千絵
			16:00~16:20 TRX 白石
			16:30~16:50 ストレッチ 白石
			18:30~18:50 ストレッチ 城山
			19:00~19:20 TRX 白石
19:15~20:00 エアロ マジック さやか	19:30~20:00 SSS 磯部	19:40~20:00 オムニア 城山	19:40~20:00 アクアヌードル 青野
20:10~20:40 ZUMBA さやか		20:20~20:40 ボディコンディショニング 磯部	20:10~20:40 フィンスイム 青野
21:00~21:45 シェイプ ステップ 城山	20:45~21:45 ジャズ ダンス 大石 素子		20:50~21:20 AQUA ZUMBA さやか

季節のアロマを使用します。リラックス効果で身体を整えます。

水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニングレッスン 上本			
11:15~11:45 はじめてステップ 城山	11:15~12:15 ダンス レッスン 谷口 潤子		
12:00~12:30 Power Weight 上本		12:20~12:40 TRX 宮原	12:00~12:45 四泳法スキル 城山
12:45~13:30 リトモス 福田 扶美佳	12:50~13:20 トレーニング教室 上本		13:00~13:30 背泳ぎ 城山
13:40~14:10 ボディメイク 福田 扶美佳	13:40~14:25 アロマ ヨガ 川久保 峰子		13:45~14:30 スイム トレーニング 城山
14:35~15:20 エアロ マジック 上本	15:00~15:20 スモールボール 藤岡 千絵		14:40~15:00 アクアヌードル 宮原
	15:30~16:15 ボディ コンディショニング 藤岡 千絵		16:00~16:20 TRX 白石
			16:30~16:50 ストレッチ 白石
			18:45~19:15 アロマストレッチ 白石
19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	19:30~20:00 はじめてエアロ 城山		19:40~20:00 ボディメイク 上本
20:15~21:00 ボディコンバット 45 上本	20:15~21:00 リラックス ヨガ 久保 倫子		20:00~20:20 ウォーターシェイプ 青野
21:15~22:00 Power Weight 上本	21:15~21:45 ファット バーニング 木本 愛		20:30~21:00 クロール(初級) 大門
			21:10~21:55 パタフライ 青野

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニングレッスン 白石			
11:10~11:55 ZUMBA 天庭 めぐみ		11:20~11:40 オムニア 白石	11:20~11:40 アクアヌードル 城山
12:15~13:15 フラダンス 江島 久恵	12:00~12:30 はじめてエアロ 宮原		11:50~12:20 アクアビート 城山
13:00 ダンス トレーニング 宮部 真理子	12:45~13:15 ダンストレニング 宮原		12:40~13:10 フィンスイム 城山
13:30~14:15 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原		13:30~14:00 平泳ぎ 青野
14:30~15:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美		14:20~14:40 TRX 白石	14:15~15:00 はじめての 四泳法 青野
15:30~16:00 リトモス 福澤 明子		14:50~15:10 ウエストシェイプ 白石	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方 白石
16:10~16:40 ボルド・ブラ 福澤 明子		15:40~16:00 トレーニング教室 青野	
		16:10~16:30 オムニア 青野	
			17:30~17:50 バランスボール 井上
			18:00~18:45 ダンス トレーニング 上本
			18:30~18:50 ストレッチ 宮原
19:15~20:00 ENJOY DANCE 宮原	19:30~20:00 はじめてステップ 城山		19:00~19:20 ウエストシェイプ 城山
20:15~21:00 シェイプ エアロ 城山	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ 谷口 潤子		19:50~20:20 超初心者 水泳教室 青野
21:20~21:50 ZUMBA 城山		20:10~20:30 TRX 宮原	20:30~21:15 クロール 青野
		21:10~21:30 オムニア 白石	
		21:40~22:00 TRX 白石	21:30~22:00 フィンスイム 青野

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニングレッスン 上本			
11:15~12:00 シェイプ ステップ 上本	11:15~12:00 アライメント ヨガ 斉藤 京子		11:10~11:30 水中体操 城山
12:15~13:00 HIP HOP 須賀 昂佑		11:30~11:50 TRX 白石	11:45~12:30 スイム トレーニング 城山
13:15~14:00 ボディ コンディショニング 上本	12:40~13:00 フォームローラー 白石		12:45~13:15 スタート& ターン 城山
14:15~15:00 エンジョイ エアロ 城山		14:40~15:00 オムニア 大門/井上	14:10~14:30 アクアヌードル 白石
		15:10~15:30 ウエストシェイプ 上本	14:40~15:00 ウォーターシェイプ 白石
		15:40~16:00 TRX 上本	
			17:00~17:45 マスターズ 練習会 青野
			18:00~18:45 ダンス トレーニング 上本
			18:30~18:50 TRX 城山
19:00~19:45 ボディコンバット 45 上本		19:00~19:20 ウエストシェイプ 城山	

4・11日：スタート  
18・25日：ターン

【6月 四泳法レッスン】

- パタフライ 1・3日
- 背泳ぎ 8・10日
- 平泳ぎ 15・17日
- クロール 22・24・29日



日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 ギアビート 谷口 潤子			
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ 谷口 潤子		12:10~12:30 オムニア 井上	11:30~12:00 超初心者 水泳教室 青野/城山
13:00~13:30 Power Weight 上本			12:15~12:45 クロール(初級) 青野/城山
13:45~14:30 週替わり ダンスmix☆ 上本			13:00~13:20 リフレウォーキング 青野/城山
14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ AKI	14:45~15:30 シェイプ エアロ 山本 裕子		13:30~14:00 フィンスイム 青野/城山
16:00~16:45 ボディコンバット 45 上本		14:00~14:20 TRX 上本	14:00~14:20 TRX 青野/城山
			15:00~15:20 ウエストシェイプ 城山/白石
			15:30~15:50 TRXサーキット 城山/白石
			16:10~16:30 チューブトレーニング 城山/白石
			17:00~17:20 トレーニング教室 上本/城山

●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。

●祝日は17時までのスケジュールとなります。

**内容・時間 変更箇所**

運動初心者の方オススメ

不安・悩み・迷いを解消

脂肪燃焼したい方オススメ

## 6月タイムスケジュール

新宮

粕屋郡新宮町上府北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  
木曜 休館・メンテナンス日