

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 11:00~11:30 SSS 上本			
11:40~12:20 バレエ ストレッチ 梅津 綾子			
12:30~13:15 シェイプ ステップ 森吉 あゆみ			
13:30~14:15 太極拳 坂戸 洋子			
14:30~15:00 はじめてエアロ 城山			
15:40~16:10 ボディ コンディショニング 上本			
17:10~17:30 TRX 磯部			
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			
20:30~21:15 ファット バーニング 森吉 あゆみ			
21:30~22:00 ボディコンバット 30 磯部			
スタジオ2	ジム	プール	
11:20~11:40 TRX 白石	11:20~11:40 リフレウォーキング 磯部		
11:50~12:20 ファイティングアクア 磯部			
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		
13:40~14:10 スモールボール 城山			
14:30~15:15 アロマ ヨガ 川久保 峰子			
15:10~15:30 TRX 磯部			
16:30~16:50 バランスディスク 上本			
19:10~19:30 ボディメイク 森吉 あゆみ			
19:50~20:10 オムニア 森吉 あゆみ			
20:30~20:50 ウエストシェイプ 上本			
21:00~21:45 ハタフロー ヨガ AKI			
21:00~21:20 TRXサーキット 上本			
21:30~22:00 スイム トレーニング 城山			

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 Power Weight 新村			
12:30~13:15 コアサイズ 西ヶ開 敦子			
13:30~14:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美			
14:30~15:15 ZUMBA 西ヶ開 敦子			
15:30~16:30 太極舞 江島 久恵			
16:40~17:00 アロマストレッチ 白石			
17:10~17:30 バランスボール 青野			
18:30~18:50 ストレッチ 大門/城山			
19:00~19:20 TRX 新村			
19:15~20:00 エアロ マジック さやか			
20:10~20:40 ZUMBA さやか			
21:00~21:45 シェイプ ステップ 城山			
スタジオ2	ジム	プール	
11:45~12:15 スタジオチャレンジ 森吉 あゆみ			
12:30~12:50 TRX 新村			
13:00~13:20 バランスディスク 城山			
13:30~14:00 はじめてステップ 森吉 あゆみ			
14:30~14:50 オムニア 新村			
15:00~15:20 ウエストシェイプ 新村			
16:10~16:30 TRX 青野			
18:30~18:50 ストレッチ 大門/城山			
19:30~20:00 SSS 新村			
20:20~20:40 トレーニング教室 新村			
20:45~21:45 ジャズ ダンス 大石 素子			

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			
12:00~12:30 ボディコンバット 30 上本			
12:45~13:30 リトモス 福田 扶美佳			
13:40~14:10 ボディメイク 福田 扶美佳			
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			
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			
17:10~17:30 オムニア 城山			
18:45~19:15 アロマストレッチ 白石			
19:30~20:15 リトモス 野間口 順子			
20:30~21:00 Power Weight 上本			
21:15~22:00 ボディコンバット 45 上本			
スタジオ2	ジム	プール	
11:15~12:15 ダンサブル レッスン 谷口 潤子			
12:20~12:40 TRX 白石			
12:50~13:20 トレーニング教室 上本			
13:40~14:25 アロマ ヨガ 川久保 峰子			
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			
17:10~17:30 オムニア 城山			
18:45~19:15 アロマストレッチ 白石			
19:30~20:00 はじめてエアロ 白石			
20:20~21:00 リラックス ヨガ 上本			
21:15~21:45 ファット バーニング 木本 愛			

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 大庭 めぐみ			
12:15~13:15 フラダンス 江島 久恵			
13:30~14:15 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ			
14:30~15:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美			
15:30~16:00 リトモス 福澤 明子			
16:10~16:40 ボルド・ブラ 福澤 明子			
17:10~17:30 フォームローラー 青野			
18:30~18:50 ストレッチ 宮原			
19:00~19:20 ウエストシェイプ 城山			
19:15~20:00 ENJOY DANCE 宮原			
20:15~21:00 シェイプ エアロ 城山			
21:20~21:50 ZUMBA 城山			
スタジオ2	ジム	プール	
11:20~11:40 オムニア 白石	11:20~11:40 アクアヌードル 城山		
11:50~12:20 アクアビート 城山			
12:45~13:15 ダンストレニング 宮原			
13:30~14:00 骨盤リセット 宮原			
14:30~14:50 TRX 白石			
15:00~15:20 ウエストシェイプ 白石			
15:40~16:00 トレーニング教室 上本			
16:10~16:30 オムニア 青野			
17:30~17:50 バランスボール 井上/城山			
18:00~18:45 エンジョイ ステップ 上本			
19:00~19:45 ボディコンバット 45 上本			
20:10~20:30 TRX 宮原			
20:20~21:00 ヨガ ストレッチ 谷口 潤子			
21:10~21:30 オムニア 白石			
21:40~22:00 TRX 白石			

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			
12:15~13:00 HIP HOP 須賀 昂佑			
13:15~14:00 ボディ コンディショニング 上本			
14:15~15:00 エンジョイ エアロ 城山			
15:10~15:30 ウエストシェイプ 上本			
15:40~16:00 TRX 上本			
17:30~17:50 バランスボール 井上/城山			
18:00~18:45 エンジョイ ステップ 上本			
19:00~19:45 ボディコンバット 45 上本			
スタジオ2	ジム	プール	
11:15~12:00 アライメント ヨガ 斎藤 京子			
12:40~13:00 フォームローラー 白石			
14:40~15:00 オムニア 大門/井上			
15:10~15:30 ウエストシェイプ 上本			
18:00~18:45 ダンス トレーニング 上本			
19:00~19:20 ウエストシェイプ 城山			

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			
13:00~13:30 Power Weight 上本			
13:45~14:30 週替わり レッスン 上本			
14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ AKI			
16:00~16:45 ボディコンバット 45 上本			
17:00~17:20 トレーニング教室 上本/城山			
スタジオ2	ジム	プール	
11:30~12:00 超初心者 水泳教室 青野/城山			
12:10~12:30 オムニア 井上			
12:45~13:15 スタート& ターン 城山			
14:00~14:20 TRX 上本			
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			
17:00~17:45 マスターズ 練習会 青野			

【7月 四泳法レッスン】

バタフライ 1・6・8日  
背泳ぎ 13・15日  
平泳ぎ 20・22日  
クロール 27・29日



●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、担当者に申し出てください。  
●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

## 7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