

月 MON			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン	スタジオ2 10:40~11:10 カラダ活き活き	ジム
11:00	宮原 望 11:10~11:40 ダンス トレーニング	支配人	プール 11:20~11:40 オムニア
12:00	宮原 望 11:50~12:10 トライジャンプ	西藤	西藤 11:20~11:40 リフレウォーキング
12:30	上本 12:30~13:15 シェイプ ステップ	宮原 望 12:45~13:15 基礎トレ	土屋 12:00~12:30 アクアビート
13:00	上本	榑原 みか	土屋 12:50~13:10 水中体操
13:30	13:30~14:30 太極拳	榑原 みか 14:10~14:30 お腹スッキリ	土屋 13:30~14:00 超初心者 水泳教室
14:00	坂戸 洋子 14:40~15:25 はじめて エアロ	榑原 みか 14:40~15:25 アロマ ヨガ	上本 14:15~15:00 クロール
15:00	榑原 みか 16:00~16:50 キッズ 体操教室 (4~6歳)	川久保 峰子 15:40~16:10 ボディ コンディショニング 支配人	上本 15:15~15:45 はじめて パタフライ
16:00	加藤/西藤	加藤	城山
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)	川久保 峰子 15:40~16:10 ボディ コンディショニング 支配人	加藤
18:00	18:50~19:10 ストレッチボール	森吉 あゆみ 19:20~20:05 ピラティス	城山 17:10~17:30 TRX 17:40~18:00 カラダ活き活き
19:00	19:15~20:00 ダンス エアロ	森吉 あゆみ	城山
20:00	福澤 明子 20:15~21:00 フローヨガ	森吉 あゆみ	上本 19:30~19:50 オムニア
21:00	福澤 明子 21:15~22:00 シェイプ ステップ	森吉 あゆみ	加藤
22:00	加藤	加藤	城山
23:00			

火 TUE			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:30	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2	ジム 10:40~11:00 ストレッチ
11:00	森吉 あゆみ 11:45~12:15 Power Weight	森吉 あゆみ	西藤 11:10~11:30 カラダ活き活き
12:00	上本 12:30~13:15 コアサイズ	森吉 あゆみ	上本 11:30~12:00 フィンスイム
13:00	西ヶ開 敦子 13:30~14:15 ロコモ ヨガ	森吉 あゆみ	城山 12:15~12:45 超初心者 水泳教室
14:00	緒方 歩美 14:30~15:15 ZUMBA	谷口 潤子	土屋 12:40~13:00 TRX
15:00	西ヶ開 敦子 15:30~16:30 太極拳	松隈	土屋 13:00~13:45 はじめて クロール
16:00	江島 久恵	江島 久恵	城山 14:00~14:15 超初心者 水泳教室
17:00	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)	上本 14:30~14:50 オムニア
18:00	19:15~20:00 エアロ マジック	19:15~20:00 エアロ マジック	西藤 15:00~15:20 お腹スッキリ
19:00	20:15~21:00 フローヨガ	20:15~21:00 フローヨガ	西藤
20:00	21:15~22:00 シェイプ ステップ	21:15~22:00 シェイプ ステップ	西藤
21:00	加藤	加藤	西藤
22:00			
23:00			

水 WED			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン	スタジオ2	ジム
11:00	加藤 11:15~11:45 はじめてステップ	谷口 潤子 11:10~11:55 ダンス レッスン	加藤 11:20~11:40 TRX
12:00	城山 12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子	加藤 12:00~12:20 オムニア
13:00	加藤/上本 12:45~13:30 リトモス	谷口 潤子	西藤 12:40~12:55 トライジャンプ入門
14:00	福田 扶美佳 13:40~14:10 ボディ コンディショニング	谷口 潤子	城山 13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ
15:00	福田 扶美佳 14:35~15:20 エアロ マジック	川久保 峰子	城山 13:45~14:30 スイム トレーニング
16:00	上本/中田	藤岡 千絵 15:30~16:15 ボディケア	加藤 14:00~14:20 TRX
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生)	藤岡 千絵	加藤
18:00	18:10~18:30 トライジャンプ	藤岡 千絵	加藤/松隈 17:00~17:20 ストレッチ
19:00	18:45~19:15 アロマストレッチ	榑原 みか	松隈 17:30~17:50 オムニア
20:00	19:30~20:15 リトモス	榑原 みか	松隈/城山
21:00	野間口 順子 20:30~21:00 Power Weight	野間口 順子	松隈
22:00	上本 21:15~22:00 ボディコンバット 45	久保 倫子	松隈
23:00	上本	木本 愛	松隈

金 FRI			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	ジム
11:00	土屋 11:10~11:55 ZUMBA	土屋	ジム 11:20~11:40 TRX
12:00	大庭 めぐみ 12:15~13:15 フラダンス	大庭 めぐみ	土屋 11:50~12:20 平泳ぎ
13:00	塩塚 千賀 13:30~14:15 シェイプ エアロ	宮原 望	松隈 12:00~12:20 カラダ活き活き
14:00	森吉 あゆみ 14:30~15:15 ロコモ ヨガ	宮原 望	土屋 12:45~13:15 ダンス トレーニング
15:00	緒方 歩美 15:30~15:50 トライジャンプ	森吉 あゆみ	森吉 あゆみ 12:50~13:10 ストレッチボール
16:00	加藤	福澤 明子	城山 12:40~13:10 アクアビート
17:00	17:10~18:10 ジュニア 体操教室 (小学生)	17:10~18:10 ジュニア 体操教室 (小学生)	城山 13:30~14:15 背泳ぎ
18:00	18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ストレッチ	城山 14:25~14:55 フィンスイム
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:15~20:00 ENJOY DANCE	城山 14:30~14:50 TRX
20:00	宮原 望 20:15~21:00 シェイプ エアロ	宮原 望	宮原 望 15:00~15:20 お腹スッキリ
21:00	城山 21:15~22:00 ZUMBA	谷口 潤子	宮原 望
22:00	城山	城山	宮原 望
23:00			

土 SAT			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	ジム
11:00	上本 11:15~12:00 シェイプ ステップ	上本	ジム 11:30~11:50 オムニア
12:00	城山 12:15~13:00 HIP HOP	城山	土屋 11:40~12:00 ウォーターシェイプ
13:00	猪原 裕貴 13:15~14:00 ボディ コンディショニング	猪原 裕貴	上本 12:10~12:30 TRX
14:00	上本 14:15~15:00 エンジョイ エアロ	上本	上本 12:15~13:00 スイム トレーニング
15:00	城山 18:15~18:45 トライジャンプ	城山	城山 13:10~13:40 スタート & ターン
16:00	上本 19:00~19:45 エンジョイ ステップ	上本	城山 14:20~14:40 オムニア
17:00			西藤 14:50~15:20 はじめて クロール
18:00			加藤 15:40~16:00 TRX
19:00			加藤
20:00			加藤
21:00			加藤
22:00			加藤
23:00			加藤

日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:30	スタジオ1	スタジオ2	ジム
11:00	11:00~12:00 ギアビート	11:00~12:00 ギアビート	ジム 11:30~12:00 超初心者 水泳教室
12:00	谷口 潤子 12:10~12:40 ヨガ ストレッチ	谷口 潤子	土屋 11:40~12:00 TRX
13:00	13:00~13:30 Power Weight	13:00~13:30 Power Weight	上本 12:10~12:30 オムニア
14:00	14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	上本 12:15~13:00 クロール
15:00	AKI 16:00~16:45 ボディコンバット 45	AKI	松隈/城山 13:10~13:30 リフレウォーキング
16:00	加藤/上本 17:00~17:20 ボディコンディショニング	加藤/上本	松隈/城山
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

四泳法種目  
2日:パタフライ  
16日:背泳ぎ  
23日:平泳ぎ  
30日:クロール

2・9・16日:スタート  
23・30日:ターン

- ①ZUMBA(城山)
- ②リトモス(福田)
- ③エアロマジック(加藤)
- ④SSS(上本)
- ⑤エアロマジック(加藤)

●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。

## 10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

REFRE  
スポーツクラブ  
新宮

内容・時間 変更箇所

やさしいレッスン

ジュニアスクール

脂肪燃焼レッスン