

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 モーニングレッスン	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン	スタジオ2	ジム	プール
11:00 宮原 望	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 水中体操	11:45~12:15 スタジオ1 Power Weight	11:45~12:15 スタジオ2 スタジオチャレンジ	11:45~12:15 スタジオ1 11:45~12:00 フィンスイム	11:45~12:15 スタジオ2 11:45~12:00 フィンスイム	11:15~11:45 スタジオ1 はじめてステップ	11:10~11:55 スタジオ2 ダンサブル レッスン	11:20~11:40 ジム TRX	11:20~11:40 プール
12:00 宮原 望	11:50~12:20 ダンス トレーニング	12:00~12:30 オムニア	12:00~12:30 水中体操	12:30~13:15 スタジオ1 コアサイズ	12:30~13:00 スタジオ2 はじめてステップ	12:30~13:00 スタジオ1 コアサイズ	12:30~13:00 スタジオ2 はじめてステップ	12:00~12:30 スタジオ1 ポティコンパット 30	12:00~12:30 スタジオ2 ポティコンパット 30	12:00~12:20 ジム ヨガストレッチ	12:00~12:45 プール バタフライ
13:00 上本	12:45~13:15 ダンス トレーニング	13:00~13:30 オムニア	13:00~13:30 水中体操	13:30~14:15 スタジオ1 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 スタジオ2 やさしい筋トレ 簡単ダンス	13:30~14:15 スタジオ1 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 スタジオ2 やさしい筋トレ 簡単ダンス	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス	12:50~13:20 スタジオ2 カラダ 活き活き	12:40~12:55 ジム トライジャンプ入門	13:00~13:30 プール はじめて 平泳ぎ
14:00 太極拳	13:30~14:00 ダンス トレーニング	14:10~14:30 オムニア	14:10~14:30 水中体操	14:30~15:15 スタジオ1 ZUMBA	14:30~15:15 スタジオ2 ポティバランス 45	14:30~15:15 スタジオ1 ZUMBA	14:30~15:15 スタジオ2 ポティバランス 45	13:00~13:45 スタジオ1 リトモス	13:40~14:25 スタジオ2 アロマ ヨガ	14:00~14:20 ジム かんたん筋トレ	13:45~14:30 プール スイム トレーニング
15:00 坂戸 洋子	14:40~15:25 ダンス トレーニング	15:10~15:30 オムニア	15:10~15:30 水中体操	15:30~16:30 スタジオ1 太極舞	15:30~16:30 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	15:30~16:30 スタジオ1 太極舞	15:30~16:30 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	14:35~15:20 スタジオ1 エアロ マジック	15:00~15:20 スタジオ2 スモールボール	15:00~15:20 ジム オムニア	14:40~15:00 プール アクアヌードル
16:00 16:00~17:00 ジュニア 体操教室	16:20~16:40 ダンス トレーニング	16:20~16:40 オムニア	16:20~16:40 水中体操	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室	17:00~18:00 スタジオ2 キッズダンス 初級 (小3~小6)	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室	17:00~18:00 スタジオ2 キッズダンス 初級 (小3~小6)	15:40~16:15 スタジオ1 ポティケア	15:30~16:15 スタジオ2 ポティケア	15:40~16:00 ジム お腹スッキリ	15:40~16:30 プール お腹スッキリ
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:10~17:30 ダンス トレーニング	17:10~17:30 オムニア	17:10~17:30 水中体操	18:40~19:00 スタジオ1 TRX	18:40~19:00 スタジオ2 TRX	18:40~19:00 スタジオ1 TRX	18:40~19:00 スタジオ2 TRX	16:10~16:30 スタジオ1 TRX	16:10~16:30 スタジオ2 TRX	16:30~16:50 ジム TRX	16:30~16:50 プール TRX
18:00 18:50~19:10 ストレッチボール	18:50~19:10 ダンス トレーニング	19:30~19:50 オムニア	19:30~19:50 水中体操	19:15~20:00 スタジオ1 エアロ マジック	19:15~20:00 スタジオ2 エアロ マジック	19:15~20:00 スタジオ1 エアロ マジック	19:15~20:00 スタジオ2 エアロ マジック	17:30~18:00 スタジオ1 はじめて クロール	17:30~18:00 スタジオ2 はじめて クロール	17:30~17:50 ジム オムニア	17:30~17:50 プール オムニア
19:00 19:15~20:00 リトモス	19:20~20:05 ダンス トレーニング	19:20~20:05 オムニア	19:20~20:05 水中体操	20:00~20:40 スタジオ1 ZUMBA	20:00~20:40 スタジオ2 ZUMBA	20:00~20:40 スタジオ1 ZUMBA	20:00~20:40 スタジオ2 ZUMBA	18:10~18:40 スタジオ1 トライジャンプ	18:45~19:15 スタジオ2 アロマストレッチ	19:40~20:00 ジム TRX	19:30~20:10 プール はじめて バタフライ
20:00 福澤 明子	20:30~21:00 ダンス トレーニング	20:30~21:00 オムニア	20:30~21:00 水中体操	20:45~21:45 スタジオ1 ジャズ ダンス	20:45~21:45 スタジオ2 ジャズ ダンス	20:45~21:45 スタジオ1 ジャズ ダンス	20:45~21:45 スタジオ2 ジャズ ダンス	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス	19:30~20:00 スタジオ2 はじめてエアロ	20:20~20:40 ジム お腹スッキリ	20:20~21:00 プール 平泳ぎ
21:00 福澤 明子	21:15~22:00 ダンス トレーニング	21:15~21:35 オムニア	21:15~21:35 水中体操	21:30~22:00 スタジオ1 ポティコンパット 30	21:30~22:00 スタジオ2 ポティコンパット 30	21:30~22:00 スタジオ1 ポティコンパット 30	21:30~22:00 スタジオ2 ポティコンパット 30	20:30~21:00 スタジオ1 Power Weight	20:30~21:00 スタジオ2 リラククス ヨガ	21:15~22:00 ジム ポティコンパット 45	21:15~22:00 プール スイム トレーニング
22:00 加藤	22:00~22:30 ダンス トレーニング	22:00~22:30 オムニア	22:00~22:30 水中体操	22:00~22:30 スタジオ1 お腹スッキリ 30	22:00~22:30 スタジオ2 お腹スッキリ 30	22:00~22:30 スタジオ1 お腹スッキリ 30	22:00~22:30 スタジオ2 お腹スッキリ 30	21:15~22:00 スタジオ1 ポティコンパット 45	21:15~21:45 スタジオ2 ファット バーニング	21:15~22:00 ジム ポティコンパット 45	21:15~22:00 プール スイム トレーニング

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 モーニング レッスン	スタジオ2	ジム	プール
11:00 土屋	11:10~11:55 ダンス トレーニング	11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 水中体操
12:00 大庭 めぐみ	12:00~12:30 ダンス トレーニング	12:00~12:20 オムニア	12:00~12:20 水中体操
13:00 塩塚 千賀	12:45~13:15 ダンス トレーニング	13:00~13:20 オムニア	13:00~13:20 水中体操
14:00 森吉 あゆみ	13:30~14:00 ダンス トレーニング	14:30~14:50 オムニア	14:30~14:50 水中体操
15:00 緒方 歩美	15:30~16:00 ダンス トレーニング	15:00~15:20 オムニア	15:00~15:20 水中体操
16:00 土屋	16:00~17:00 ダンス トレーニング	16:15~16:45 オムニア	16:15~16:45 水中体操
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:10~17:30 ダンス トレーニング	17:10~17:30 オムニア	17:10~17:30 水中体操
18:00 18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ダンス トレーニング	18:30~18:50 オムニア	18:30~18:50 水中体操
19:00 19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 ダンス トレーニング	19:30~20:00 オムニア	19:30~20:00 水中体操
20:00 宮原 望	20:15~21:00 ダンス トレーニング	20:10~20:30 オムニア	20:10~20:30 水中体操
21:00 城山	21:15~22:00 ダンス トレーニング	21:10~21:55 オムニア	21:10~21:55 水中体操
22:00 城山			
23:00			

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 モーニング レッスン	スタジオ2	ジム	プール
11:00 上本	11:15~12:00 ダンス トレーニング	11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 水中体操
12:00 城山	12:15~13:00 ダンス トレーニング	12:15~13:00 オムニア	12:15~13:00 水中体操
13:00 猪原 裕貴	13:15~14:00 ダンス トレーニング	13:15~14:00 オムニア	13:15~14:00 水中体操
14:00 上本	14:15~15:00 ダンス トレーニング	14:15~15:00 オムニア	14:15~15:00 水中体操
15:00 城山	15:30~16:00 ダンス トレーニング	15:30~16:00 オムニア	15:30~16:00 水中体操
16:00 城山	16:00~17:00 ダンス トレーニング	16:00~17:00 オムニア	16:00~17:00 水中体操
17:00 17:00~17:20 ストレッチボール	17:00~17:20 ダンス トレーニング	17:00~17:20 オムニア	17:00~17:20 水中体操
18:00 18:15~18:45 トライジャンプ	18:15~18:45 ダンス トレーニング	18:15~18:45 オムニア	18:15~18:45 水中体操
19:00 上本	19:00~19:45 ダンス トレーニング	19:00~19:45 オムニア	19:00~19:45 水中体操
20:00 城山	20:10~20:30 ダンス トレーニング	20:10~20:30 オムニア	20:10~20:30 水中体操
21:00 城山	21:10~21:55 ダンス トレーニング	21:10~21:55 オムニア	21:10~21:55 水中体操
22:00 城山			
23:00			

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 スタジオ1 ギアビート	スタジオ2	ジム	プール
12:00 谷口 潤子	12:10~12:40 ダンス トレーニング	12:10~12:30 オムニア	12:10~12:30 水中体操
13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight	13:00~13:30 ダンス トレーニング	13:00~13:30 オムニア	13:00~13:30 水中体操
14:00 AKI	14:15~15:00 ダンス トレーニング	14:15~15:00 オムニア	14:15~15:00 水中体操
15:00 16:00~16:45 ポティコンパット 45	15:00~15:20 ダンス トレーニング	15:00~15:20 オムニア	15:00~15:20 水中体操
17:00 17:00~17:20 ポティコンパット 45	17:00~17:20 ダンス トレーニング	17:00~17:20 オムニア	17:00~17:20 水中体操

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

●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。

1月タイムスケジュール

糖屋郡新宮町上府北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

新宮