

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 宮原 望	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 城山	スタジオ2	ジム	プール
11:00 11:15~12:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	11:20~11:40 ジム オムニア	11:20~11:40 プール 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	10:45~11:15 ジム カラダ活き活き		11:15~11:45 スタジオ1 はじめてステップ 城山	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	
12:00 12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	12:15~12:45 ジム カラダ活き活き	11:50~12:20 プール アクアビート	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 森吉 あゆみ	11:40~12:00 ジム フィンスイム		12:00~12:30 スタジオ1 ポティコンバット 30	12:00~12:20 スタジオ2 ヨガストレッチ	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 13:00~13:20 スタジオ1 トライジャンプ	13:00~13:20 スタジオ2 お腹スッキリ 榊原 みか	支配人		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	12:40~13:00 ジム TRX		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 13:30~14:30 スタジオ1 太極拳	13:30~14:00 スタジオ2 スモールボール 榊原 みか	13:30~13:50 ジム TRX		14:30~15:15 スタジオ1 ZUMBA	14:30~15:15 スタジオ2 ZUMBA	13:00~13:45 ジム はじめて クロール		13:40~14:10 スタジオ1 コンディショニング 福田 扶美佳	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 14:40~15:25 スタジオ1 シェイプ ステップ	14:40~15:25 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:10~15:30 ジム オムニア	14:15~15:00 プール 四泳法スキル	15:30~16:30 スタジオ1 太極舞	16:00~16:50 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	14:30~14:50 ジム オムニア		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 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室	15:40~16:10 スタジオ2 ポティ コンディショニング 支配人	15:40~16:00 ジム リフレッシュ	15:40~16:00 プール リフレッシュ	17:00~18:00 スタジオ1 キッズダンス 初級 (小3~小6)	17:00~18:00 スタジオ2 キッズダンス 初級 (小3~小6)	14:30~14:50 ジム オムニア		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	15:40~16:00 ジム お腹スッキリ	15:40~16:00 プール お腹スッキリ
17:00 18:50~19:10 スタジオ1 ストレッチボール	18:50~19:10 スタジオ2 ストレッチボール 森吉 あゆみ	19:30~19:50 ジム TRX	17:10~17:30 プール TRX	19:30~20:15 スタジオ1 エアロ マジック	19:20~19:50 スタジオ2 基礎トレ (期間限定)	16:10~16:30 ジム TRX		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	16:30~16:50 ジム TRX	17:00~17:20 プール ストレッチ
18:00 19:15~20:00 スタジオ1 リトモス	19:20~20:05 スタジオ2 ピラティス	20:00~20:30 ジム ダンベル トレーニング	17:40~18:00 プール カラダ活き活き	20:30~21:20 スタジオ1 ZUMBA	20:45~21:45 スタジオ2 ジャズ ダンス	18:40~19:00 ジム TRX		20:15~21:00 スタジオ1 フロアヨガ	20:30~21:00 スタジオ2 はじめてエアロ	17:30~17:50 ジム オムニア	17:30~17:50 プール オムニア
19:00 20:15~21:00 スタジオ1 フロアヨガ	20:30~21:00 スタジオ2 はじめてエアロ	20:40~21:00 ジム TRXサーキット	20:40~21:20 プール 四泳法スキル	21:30~22:00 スタジオ1 ボディ メイキング	大石 素子	19:10~19:30 ジム オムニア		21:15~22:00 スタジオ1 ポティコンバット 45	21:15~21:45 スタジオ2 ファット バーニング	17:00~17:20 ジム ストレッチ	17:00~17:20 プール ストレッチ
20:00 21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ ステップ	21:15~22:00 スタジオ2 四泳法種目 5日:バタフライ 19日:背泳ぎ 26日:平泳ぎ	21:15~21:35 ジム オムニア	21:30~22:00 プール フィンスイム	22:00 スタジオ1 さやか		20:00~20:20 ジム TRX		22:00 スタジオ1 さやか		18:10~18:40 ジム TRX	18:10~18:40 プール TRX
21:00 22:00 スタジオ1 加藤						20:30~20:50 ジム オムニア		22:00 スタジオ1 加藤		19:40~20:00 ジム TRX	19:30~20:10 プール はじめて バタフライ
22:00						21:00~21:20 ジム アクアヌードル		22:00 スタジオ1 上本		20:20~20:40 ジム お腹スッキリ	20:20~21:00 プール 平泳ぎ
23:00								23:00 スタジオ1 上本		21:15~22:00 ジム スイム トレーニング	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 11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA		11:20~11:40 ジム TRX	11:20~11:40 プール アクアヌードル
12:00 12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス	12:00~12:30 スタジオ2 はじめてエアロ	12:00~12:20 ジム カラダ活き活き	11:50~12:20 プール はじめて 背泳ぎ
13:00 13:30~14:15 スタジオ1 シェイプ エアロ	12:45~13:15 スタジオ2 ダンストレーニング	13:00~13:20 ジム ストレッチ	12:45~13:15 プール アクアビート
14:00 14:30~15:15 スタジオ1 ロコモ ヨガ	13:30~14:00 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	13:30~14:15 ジム 平泳ぎ	13:30~14:15 プール 平泳ぎ
15:00 15:30~15:50 スタジオ1 トライジャンプ	15:30~16:00 スタジオ2 はじめてエアロ	14:30~14:50 ジム TRX	14:30~14:50 プール フィンスイム
16:00 16:00~17:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室	16:15~16:45 スタジオ2 ヨガ ストレッチ	15:00~15:20 ジム お腹スッキリ	
17:00 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室		17:10~17:30 ジム オムニア	
18:00		18:30~18:50 ジム ストレッチ	
19:00 19:15~20:00 スタジオ1 ENJOY DANCE	19:30~20:00 スタジオ2 はじめてステップ	19:00~19:20 ジム お腹スッキリ	
20:00 20:15~21:00 スタジオ1 ポティコンバット 45	20:20~21:00 スタジオ2 ヨガ ストレッチ	20:10~20:30 ジム TRX	19:50~20:20 プール 超初心者 水泳教室
21:00 21:15~21:45 スタジオ1 トライジャンプ	21:20~21:40 スタジオ2 オムニア	21:20~21:40 ジム オムニア	20:30~21:00 プール ワンポイント スイム
22:00	トランポリン 「26台」限定		バタフライ
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 11:15~12:00 スタジオ1 シェイプ ステップ		11:30~11:50 ジム オムニア	11:30~11:50 プール リフレッシュ
12:00 12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP	11:15~12:00 スタジオ2 アライメント ヨガ	12:10~12:30 ジム TRX	12:15~13:00 プール スイム トレーニング
13:00 13:15~14:00 スタジオ1 コンディショニング	12:40~13:00 スタジオ2 ストレッチボール	13:10~13:40 ジム スタート&ターン	
14:00 14:15~15:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ	14:30~15:30 スタジオ2 ハニース ダンススクール (月3回)	14:20~14:40 ジム オムニア	14:20~14:40 プール アクアヌードル
15:00 15:30~15:50 スタジオ1 トライジャンプ	15:30~16:00 スタジオ2 はじめて クロール	15:10~15:30 ジム お腹スッキリ	14:50~15:20 プール はじめて クロール
16:00 16:00~17:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室		15:40~16:00 ジム TRX	
17:00 17:30~17:50 スタジオ1 Power Weight		17:00~17:20 ジム ストレッチボール	
18:00 18:15~18:45 スタジオ1 トライジャンプ		17:30~17:50 ジム バランスボール	
19:00 19:00~19:45 スタジオ1 エンジョイ ステップ		18:00~18:45 ジム ダンス トレーニング	
20:00		18:30~18:50 ジム TRX	
21:00		19:00~19:20 ジム お腹スッキリ	
22:00			
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 12:10~12:40 スタジオ1 ヨガ ストレッチ		11:40~12:00 ジム TRX	11:30~12:00 プール ファイティング アクア
13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight	12:15~13:00 スタジオ2 スイム トレーニング	13:10~13:40 ジム スタート&ターン	12:15~12:45 プール 超初心者 水泳教室
14:00 14:45~15:45 スタジオ1 ベーシック ハタヨガ	13:45~14:30 スタジオ2 ZUMBA	14:20~14:40 ジム オムニア	13:00~13:45 プール クロール
15:00 15:30~15:50 スタジオ1 TRXサーキット	14:45~15:30 スタジオ2 シェイプ エアロ	14:50~15:20 ジム お腹スッキリ	14:00~14:20 プール ウォーターシェイプ
16:00~16:45 スタジオ1 ポティコンバット 45	16:10~16:30 スタジオ2 ストレッチ	15:00~15:20 ジム お腹スッキリ	15:00~15:20 プール お腹スッキリ
17:00~17:20 スタジオ1 ポティコンディショニング		15:30~15:50 ジム TRXサーキット	15:30~15:50 プール TRXサーキット
17:00~17:20 スタジオ1 ポティコンディショニング		16:10~16:30 ジム ストレッチ	17:00~17:20 プール ポティコンディショニング

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。

## 2月タイムスケジュール

新宮

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