

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
11:15~12:00 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 TRX	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 森吉 あゆみ	11:45~11:55 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 谷口 潤子	11:20~11:40 ジム TRX	
12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 榊原 みか	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	12:00~12:30 ジム オムニア サーキット	12:30~13:15 プール 四泳法スキル	12:30~13:15 スタジオ1 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 スタジオ2 はじめてステップ 森吉 あゆみ	12:40~13:00 ジム TRX		12:00~12:30 スタジオ1 ボディコンパット 30 新村	12:00~12:30 スタジオ2 カラダ 活き活き 青野	12:00~12:30 ジム TRX	12:00~12:30 プール アクアビート 城山
13:00~13:20 スタジオ1 トライジャンプ 西藤	13:00~13:20 スタジオ2 お腹スッキリ 榊原 みか	13:30~13:50 ジム TRX	13:30~13:50 プール リフレワークキング	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 谷口 潤子	13:00~13:45 ジム はじめて クロール		12:45~13:30 スタジオ1 リトモス 新村	12:45~13:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	12:50~13:10 ジム ヨガストレッチ 中田	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野
13:40~14:40 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	14:10~14:30 ジム ストレッチ	14:10~14:30 プール 四泳法種目 5日:バタフライ 12日:背泳ぎ 19日:平泳ぎ 26日:クロール	14:30~15:15 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子	14:45~15:15 スタジオ2 ボディ コンディショニング 森吉 あゆみ	14:30~14:50 ジム オムニア		13:40~14:10 スタジオ1 ボディ 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 川久保 峰子	14:00~14:20 ジム かんたん筋トレ 中田	14:00~14:20 プール 水泳教室 青野
15:00~15:45 スタジオ1 シェイプ ステップ 坂戸 洋子	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:00~15:30 ジム オムニア サーキット	15:45~16:30 プール 水泳教室	15:30~16:30 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	16:00~16:50 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:10~16:30 ジム TRX		14:35~15:20 スタジオ1 エンジョイ エアロ 城山	15:00~15:20 スタジオ2 スモールボール 藤岡 千絵	15:00~15:20 ジム オムニア	15:00~15:20 プール スイム トレーニング 青野
16:00~17:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 土屋	16:00~17:00 スタジオ2	16:00~17:00 ジム	16:00~17:00 プール	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	17:00~17:20 ジム ストレッチ		15:00~15:20 スタジオ1 お腹スッキリ 西藤	15:30~16:15 スタジオ2 ボディケア 藤岡 千絵	15:40~16:00 ジム お腹スッキリ 笠木	15:40~16:00 プール
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 土屋	17:00~18:00 スタジオ2	17:10~17:30 ジム TRX	17:10~17:30 プール	18:40~19:00 スタジオ1 TRX	18:40~19:00 スタジオ2	18:40~19:00 ジム TRX		16:30~16:50 スタジオ1 TRX 笠木	17:00~17:20 スタジオ2 ストレッチ 笠木	17:00~17:20 ジム ストレッチ	17:00~17:20 プール
18:00~19:00 スタジオ1 リトモス	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	19:30~19:50 プール	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)	19:10~19:30 ジム オムニア		16:30~16:50 スタジオ1 TRX 笠木	17:30~17:50 スタジオ2 オムニア 笠木	17:30~17:50 ジム オムニア	17:30~17:50 プール
20:15~21:00 スタジオ1 フロ-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	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	21:00~21:20 ジム アクアヌードル		18:10~18:40 スタジオ1 トライジャンプ 城山	18:45~19:15 スタジオ2 アロマストレッチ 榊原 みか	19:40~20:00 ジム TRX	19:40~20:00 プール
21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ ステップ 新村	21:15~21:35 スタジオ2 オムニア	21:30~22:00 ジム フィンスイム	21:30~22:00 プール フィンスイム	21:30~22:00 スタジオ1 ボディ メイキング	21:30~22:00 スタジオ2 ボディ メイキング	21:30~21:50 ジム お腹スッキリ		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 榊原 みか	19:30~20:10 ジム はじめて バタフライ 新村	19:30~20:10 プール

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 土屋	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 ZUMBA	11:10~11:55 スタジオ2	11:20~11:40 ジム TRX	11:30~11:50 プール アクアヌードル
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	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ
13:30~14:15 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	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	13:30~14:15 プール アクアビート
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	14:30~14:50 ジム TRX	14:30~14:50 プール フィンスイム
15:30~16:00 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	15:00~15:20 ジム お腹スッキリ	15:00~15:20 プール
16:00~17:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 土屋	16:15~16:45 スタジオ2 ヨガ ストレッチ 福澤 明子	17:10~17:30 ジム オムニア	17:10~17:30 プール
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 土屋	17:00~18:00 スタジオ2	18:30~18:50 ジム ストレッチ	18:30~18:50 プール
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	19:50~20:20 ジム 超初心者 水泳教室	19:50~20:20 プール
20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンパット 45	20:20~21:00 スタジオ2 ヨガ ストレッチ	20:10~20:30 ジム TRX	20:30~21:00 プール ワンポイント スイム
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	21:20~21:40 プール バタフライ

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 新村	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 シェイプ ステップ	11:15~12:00 スタジオ2 アライメント ヨガ	11:30~11:50 ジム オムニア	11:30~11:50 プール リフレワークキング
12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP	12:15~13:00 スタジオ2 H I P H O P	12:10~12:30 ジム TRX	12:15~13:00 プール スイム トレーニング
13:15~14:00 スタジオ1 ボディ コンディショニング	13:15~14:00 スタジオ2 ボディ コンディショニング	14:20~14:40 ジム オムニア	14:20~14:40 プール アクアヌードル
14:15~15:00 スタジオ1 エアロ マジック	14:30~15:30 スタジオ2 ハニース ダンススクール (月3回)	15:10~15:30 ジム お腹スッキリ	15:10~15:30 プール
16:15~16:45 スタジオ1 スタジオ チャレンジ	16:15~16:45 スタジオ2 スタジオ チャレンジ	16:00~16:45 ジム TRX	16:00~16:45 プール
17:30~17:50 スタジオ1 Power Weight	17:30~17:50 スタジオ2 バランスボール	18:30~18:50 ジム TRX	18:30~18:50 プール
18:15~18:45 スタジオ1 トライジャンプ	18:15~18:45 スタジオ2 ダンス トレーニング	19:00~19:45 ジム エンジョイ ステップ	19:00~19:45 プール

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
12:10~12:40 スタジオ1 ヨガ ストレッチ	12:10~12:40 スタジオ2 ヨガ ストレッチ	12:10~12:30 ジム TRX	12:10~12:40 プール フィンスイム
13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight	13:00~13:30 スタジオ2 Power Weight	13:45~14:30 ジム ボディコンパット 45	13:45~14:30 プール クロール
14:45~15:45 スタジオ1 ベーシック ハタヨガ	14:45~15:30 スタジオ2 シェイプ エアロ	15:00~15:20 ジム お腹スッキリ	15:00~15:20 プール ファイティング アクア
16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA	16:10~16:30 スタジオ2 ストレッチ	17:00~17:20 ジム ボディコンディショニング	17:00~17:20 プール

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。

3月タイムスケジュール

新宮

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