

		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	10:30~11:00				スタジオ1				スタジオ1			
11:00	スタジオ1	モーニングレッスン				スタジオ1		10:45~11:15		スタジオ1			
	スタジオ2					スタジオ2		モーニングレッスン		スタジオ2			
11:15	スタジオ1	11:15~12:00	11:10~11:40	11:20~11:40	11:20~11:40	スタジオ1				スタジオ1	11:10~11:55	11:20~11:40	
	スタジオ2	ダンス トレーニング	ダンス トレーニング	TRX	水中体操	スタジオ1				スタジオ2	ダンサブル レッスン	TRX	
12:00	スタジオ1	11:50~12:20	11:50~12:20	11:50~12:20	11:50~12:20	スタジオ1		11:45~12:15	11:45~12:05	スタジオ1		12:00~12:30	12:00~12:30
	スタジオ2	骨盤リセット	骨盤リセット	オムニア サークット	アクアビート	スタジオ1		スタジオチャレンジ	リフレワークキング	スタジオ2		かんたん筋トレ	アクアビート
12:15	スタジオ1	12:15~12:45				スタジオ2		12:30~13:00	12:40~13:00	スタジオ1			
	スタジオ2	ヨガストレッチ				スタジオ1		12:30~13:00	TRX	スタジオ2			
13:00	スタジオ1	13:00~13:20	13:00~13:20	13:30~13:50	13:15~14:00	スタジオ1				スタジオ1		12:50~13:10	12:50~13:10
	スタジオ2	お腹スッキリ	お腹スッキリ	TRX	はじめて 四泳法	スタジオ1				スタジオ2		ヨガストレッチ	ウォーターシェイプ
13:40	スタジオ1	13:40~14:40	13:30~14:00	14:10~14:30	13:40~14:25	スタジオ1		13:30~14:15	13:30~14:15	スタジオ1		13:40~14:10	13:20~14:00
	スタジオ2	太極拳	スモールボール	ストレッチ	アロマ ヨガ	スタジオ1		13:30~14:15	やさしい筋トレ 簡単ダンス	スタジオ2		ボディコンパット 30	水泳教室
14:00	スタジオ1					スタジオ2				スタジオ1		14:00~14:45	14:15~15:00
	スタジオ2					スタジオ1				スタジオ2		エンジョイ エアロ	スイム トレーニング
14:45	スタジオ1	14:45~15:30	14:45~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	スタジオ1				スタジオ1			
	スタジオ2	アロマ ヨガ	アロマ ヨガ	オムニア サークット	オムニア サークット	スタジオ1				スタジオ2			
15:00	スタジオ1	14:55~15:40				スタジオ2				スタジオ1		15:00~15:20	15:00~15:20
	スタジオ2	シェイプ ステップ				スタジオ1				スタジオ2		スモールボール	スモールボール
16:00	スタジオ1	16:00~17:00				スタジオ2				スタジオ1		15:30~16:15	15:30~16:15
	スタジオ2					スタジオ1				スタジオ2		ボディケア	ボディケア
17:00	スタジオ1	17:00~18:00				スタジオ2				スタジオ1		16:00~16:20	16:00~16:20
	スタジオ2					スタジオ1				スタジオ2		お腹スッキリ	お腹スッキリ
18:00	スタジオ1	17:00~18:00				スタジオ2				スタジオ1		17:00~17:20	17:00~17:20
	スタジオ2					スタジオ1				スタジオ2		ストレッチ	ストレッチ
19:00	スタジオ1	18:50~19:10				スタジオ2				スタジオ1		17:30~17:50	17:30~17:50
	スタジオ2	ストレッチボール				スタジオ1				スタジオ2		TRX	TRX
19:15	スタジオ1	19:15~20:00				スタジオ2				スタジオ1		19:40~20:00	19:30~20:10
	スタジオ2	リラティス				スタジオ1				スタジオ2		TRX	はじめて パタフライ
20:00	スタジオ1	20:15~21:00				スタジオ2				スタジオ1		20:20~20:40	20:20~21:00
	スタジオ2					スタジオ1				スタジオ2		お腹スッキリ	お腹スッキリ
21:00	スタジオ1	21:20~21:50				スタジオ2				スタジオ1		21:15~22:00	21:15~22:00
	スタジオ2	シェイプ ステップ				スタジオ1				スタジオ2		スイム トレーニング	スイム トレーニング
22:00	スタジオ1					スタジオ2				スタジオ1			
23:00	スタジオ1					スタジオ2				スタジオ1			

		金 FRI			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1	10:30~11:00			
11:00	スタジオ1	モーニングレッスン			
11:15	スタジオ1	11:10~11:55			
	スタジオ2	ZUMBA			
12:00	スタジオ1	12:15~13:15			
	スタジオ2	フラダンス			
13:00	スタジオ1	13:30~14:15			
	スタジオ2	シェイプ エアロ			
14:00	スタジオ1	14:30~15:15			
	スタジオ2	ロコモ ヨガ			
15:00	スタジオ1	15:30~16:00			
	スタジオ2	トライジャンプ			
16:00	スタジオ1	16:00~17:00			
	スタジオ2	ジュニア 体操教室			
17:00	スタジオ1	17:00~18:00			
	スタジオ2	ジュニア 体操教室			
18:00	スタジオ1				
19:00	スタジオ1	19:15~20:00			
	スタジオ2	ENJOY DANCE			
20:00	スタジオ1	20:15~20:45			
	スタジオ2	トライジャンプ			
21:00	スタジオ1	21:00~21:45			
	スタジオ2	ボディコンパット 45			
22:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ1				

		土 SAT			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1	10:30~11:00			
11:00	スタジオ1	モーニングレッスン			
11:15	スタジオ1	11:15~12:00			
	スタジオ2	シェイプ ステップ			
12:00	スタジオ1	12:15~13:00			
	スタジオ2	HIP HOP			
13:00	スタジオ1	13:15~14:00			
	スタジオ2	ピラティス			
14:00	スタジオ1	14:15~15:00			
	スタジオ2	エアロ マジック			
15:00	スタジオ1	15:00~15:20			
	スタジオ2	お腹スッキリ			
16:00	スタジオ1	16:00~17:00			
	スタジオ2	ジュニア 体操教室			
17:00	スタジオ1	17:00~17:20			
	スタジオ2	ジュニア 体操教室			
18:00	スタジオ1	17:30~17:50			
	スタジオ2	Power Weight			
19:00	スタジオ1	18:30~18:50			
	スタジオ2	ストレッチ			
20:00	スタジオ1	19:50~20:20			
	スタジオ2	はじめて 背泳ぎ			
21:00	スタジオ1	21:00~21:55			
	スタジオ2	ワンポイント スイム			
22:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ1				

		日 SUN			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00	スタジオ1	11:00~12:00			
	スタジオ2	ギアビート			
12:00	スタジオ1	12:10~12:40			
	スタジオ2	ヨガ ストレッチ			
13:00	スタジオ1	13:00~13:30			
	スタジオ2	Power Weight			
14:00	スタジオ1	14:15~14:45			
	スタジオ2	はじめて クロール			
15:00	スタジオ1	14:45~15:30			
	スタジオ2	シェイプ エアロ			
16:00	スタジオ1	16:00~16:45			
	スタジオ2	ZUMBA			
17:00	スタジオ1	17:00~17:20			
	スタジオ2	ストレッチ			

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。

6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