

	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 モーニング ストレッチ				スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	宮原 望					スタジオ2 10:45~11:15 モーニング ストレッチ			城山			
11:15~12:00	11:15~12:00 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:30 はじめてのTRX	11:20~11:40 水中体操	森吉 あゆみ	土屋			11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:10~11:55 ダンス レッスン	11:20~11:40 TRXトレーニング	
12:00	榊原 みか	宮原 望	西藤	土屋	11:45~12:15 スタジオチャレンジ	11:50~12:20 オムニア (初級)	11:40~12:00 オムニア (初級)		城山	谷口 潤子		
12:15~13:00	12:15~13:00 ヨガストレッチ	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:10 オムニア (初級)	11:50~12:20 アクアビート	森吉 あゆみ	磯部	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて クロール	12:45~13:30 リトモス	12:10~12:40 トレーニング教室		12:20~12:50 パタフライ
13:00	榊原 みか	宮原 望	西藤	土屋	12:30~13:15 ZUMBA	12:30~13:15 はじめて パタフライ	12:30~13:00 はじめて ステップ	13:00~13:45 スイム トレーニング			13:00~13:20 オムニア (初級)	13:00~13:20 ウォーターシェイプ
13:40~14:40	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール	13:40~14:00 オムニア (中級)	13:30~13:50 フィンスイム	13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス	13:20~13:40 マルチチューブ	14:00~14:20 筋膜リリース	福田 扶美佳	13:40~14:10 ボディ コンディショニング		13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
15:00	坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ	14:10~14:30 ストレッチ	14:10~14:30 ストレッチ	14:30~15:30 太極舞			14:30~14:50 ウォーターシェイプ	アロマ ヨガ	14:20~14:40 お腹スッキリ	14:15~15:00 スイム トレーニング	
16:00	土屋	川久保 峰子	15:20~15:40 オムニア (初級)	15:40~16:10 はじめて 四泳法				15:10~15:30 お腹スッキリ	14:50~15:20 ボディコンパット 30	15:00~15:20 スモールボール		
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室							16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	磯部	15:30~16:15 ボディケア		
18:00								16:20~16:40 マルチチューブ	藤岡 千絵			
19:00		18:50~19:10 ストレッチボール	18:30~18:40 10トレ (お腹)					17:00~17:50 はじめてのTRX		15:40~15:50 10トレ (脚・尻)		
20:00		森吉 あゆみ	19:20~20:05 ピラティス	19:40~20:00 お腹スッキリ				17:40~17:50 はじめてのTRX				
21:00		19:15~20:00 リトモス	19:40~20:00 お腹スッキリ	19:40~20:00 アクアトレーニング				18:40~19:00 TRXトレーニング				
22:00		福澤 明子	20:30~21:00 フロアヨガ	20:30~20:40 TRXストレッチ				19:30~19:50 ストレッチ				
23:00		21:15~22:00 シェイプ ステップ	21:10~21:30 オムニア (中級)	21:00~21:45 クロール (中級)				20:10~20:30 オムニア (中級)				

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 モーニング ストレッチ		
11:00	11:10~11:55 ZUMBA		
12:00	大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00	12:15~13:15 フラダンス	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:45~13:15 アクアビート
14:00	塩塚 千賀	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:15 平泳ぎ
15:00	森吉 あゆみ	14:10~14:20 10トレ (背中)	14:30~14:50 フィンスイム
16:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:30~14:50 痛み改善教室	
17:00	西 涼子	15:00~15:20 お腹スッキリ	
18:00	15:25~15:45 トライジャンプ	15:00~15:20 お腹スッキリ	
19:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	16:10~16:30 オムニア (中級)	16:20~16:40 アクアトレーニング
20:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 TRXトレーニング	
21:00		17:30~17:50 マルチチューブ	
22:00		18:30~18:50 ストレッチ	
23:00		19:15~20:00 ENJOY DANCE	

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 モーニング ストレッチ		
11:00	11:15~11:45 トレーニング教室		
12:00	大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00	12:15~13:15 フラダンス	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:45~13:15 アクアビート
14:00	塩塚 千賀	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:15 平泳ぎ
15:00	森吉 あゆみ	14:10~14:20 10トレ (背中)	14:30~14:50 フィンスイム
16:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:30~14:50 痛み改善教室	
17:00	西 涼子	15:00~15:20 お腹スッキリ	
18:00	15:25~15:45 トライジャンプ	15:00~15:20 お腹スッキリ	
19:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	16:10~16:30 オムニア (中級)	16:20~16:40 アクアトレーニング
20:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 TRXトレーニング	
21:00		17:30~17:50 マルチチューブ	
22:00		18:30~18:50 ストレッチ	
23:00		19:15~20:00 ENJOY DANCE	

日 SUN			
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 モーニング ストレッチ		
11:00	11:00~12:00 ギアビート		
12:00	大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00	12:15~13:15 フラダンス	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:45~13:15 アクアビート
14:00	塩塚 千賀	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:15 平泳ぎ
15:00	森吉 あゆみ	14:10~14:20 10トレ (背中)	14:30~14:50 フィンスイム
16:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:30~14:50 痛み改善教室	
17:00	西 涼子	15:00~15:20 お腹スッキリ	
18:00	15:25~15:45 トライジャンプ	15:00~15:20 お腹スッキリ	
19:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	16:10~16:30 オムニア (中級)	16:20~16:40 アクアトレーニング
20:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 TRXトレーニング	
21:00		17:30~17:50 マルチチューブ	
22:00		18:30~18:50 ストレッチ	
23:00		19:15~20:00 ENJOY DANCE	

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・トライジャンプ (26名)
- ・マルチチューブ (10名)

内容・時間 変更箇所

- やさしいレッスン
- 脂肪燃焼レッスン
- 10分間トレーニング

●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

精屋郡新宮町上府北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