

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 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 ストレッチ YUKI/成松	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 かんたん筋トシ 成松	11:20~11:40 プール 水中体操 土屋	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 森吉 あゆみ	11:45~12:15 スタジオ2 スタジオ チャレンジ 森吉 あゆみ	12:10~12:20 ジム ストレッチ 藤井	11:10~11:30 プール リフレウォーキング YUKI	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 痛み改善教室 青野	11:20~11:40 プール 痛み改善教室 青野	12:30~13:00 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
12:00 12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 禰原 みか	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望		11:50~12:20 プール アクアビート 土屋	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 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		12:15~12:45 プール はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:05~12:40 スタジオ2 ボルド・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
13:00 13:00~13:30 スタジオ1 ボディメイキング 禰原 みか			12:45~13:15 プール はじめて クロール 山内 佳江	13:45~14:25 スタジオ1 ギアビート 45 西ヶ開 敦子	13:40~14:25 スタジオ2 キアビート 45 谷口 潤子		13:00~13:45 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	12:50~13:35 スタジオ2 リトモス 福田 扶美佳			13:15~13:45 プール パタフライ 中級 山内 佳江
14:00 13:40~14:40 スタジオ1 太極拳 坂戸 洋子	14:45~15:30 スタジオ2 ヨガ 川久保 峰子		13:30~14:00 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	14:30~15:15 スタジオ1 太極舞 江島 久恵				13:45~14:30 スタジオ2 リラックス ヨガ 川久保 峰子			14:00~14:20 プール フィンスイム 山内 佳江
15:00			14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江					14:45~15:30 スタジオ2 エアロマジック 松岡 孝			
16:00		16:20~16:40 ジム 筋膜リリース 笠木				16:10~16:30 ジム ストレッチ 土屋		15:40~16:25 スタジオ2 ボディケア 藤岡 千絵	15:40~15:50 ジム 10トレ 水谷		
17:00 17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'								17:00~17:30 スタジオ2 ボディ コンディショニング 水谷			
18:00								19:00~19:20 スタジオ2 ストレッチ 禰原 みか			
19:00						18:50~19:10 ジム 筋膜リリース 青野		19:30~20:15 スタジオ2 エンジョイ エアロ 森吉 あゆみ			
20:00 19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	19:10~19:55 スタジオ2 ボディメイキング 森吉 あゆみ		19:45~20:15 プール はじめて クロール 青野	19:15~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香	20:10~20:40 スタジオ2 ボディ コンディショニング 立石	20:50~21:10 ジム お腹スッキリ 青野	20:45~21:15 プール はじめて 四泳法 楠本 潤	19:30~20:15 スタジオ2 リトモス 禰原 みか	19:40~20:00 ジム 筋膜リリース 水谷	19:45~20:30 プール 背泳ぎ 青野	
21:00 20:15~21:15 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:50~21:10 ジム ストレッチ 岸川	20:30~21:00 プール パタフライ 初級 青野	20:20~21:05 スタジオ1 ZUMBA 早弥香	20:50~21:50 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子		21:30~22:00 プール パドル&フィン 楠本 潤	20:30~21:15 スタジオ2 ボディメイキング 禰原 みか			20:45~21:15 プール インターバル トレーニング 青野
22:00				21:15~22:00 スタジオ1 ボディコンパット 45 立石				EMI			21:30~22:00 プール スタート&ターン 青野
23:00											

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 青野	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:45 スタジオ2 コア コンディショニング YUKI		11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内 佳江
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
13:30~14:15 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望		12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:30~14:00 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望		13:20~14:00 プール 四泳法スキル 青野
15:30~16:00 スタジオ1 SSS 土屋	14:10~14:20 ジム 10トレ 藤井		14:30~14:50 プール お腹スッキリ 藤井
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	14:30~14:50 スタジオ2 お腹スッキリ 藤井		
18:00			
19:00		18:30~18:50 ジム ストレッチ 笠木	
20:00	19:25~20:10 スタジオ2 ENJOY DANCE		19:50~20:20 プール 初心者水泳教室
21:00 20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンパット 45 加倉井	20:20~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 ジム 10トレ 古賀	20:30~21:10 プール 平泳ぎ 荒川 亮介
22:00 21:15~22:00 スタジオ1 エンジョイ ステップ 古賀			21:20~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介
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 10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 斎藤 京子			11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内 佳江
12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP 猪俣 裕貴			12:15~13:00 プール はじめて クロール 山内 佳江
13:15~14:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ			13:00~13:30 プール スタート&ターン 山内 佳江
14:15~15:00 スタジオ1 ピラティス 森吉 あゆみ			13:45~14:30 プール スイム トレーニング 山内 佳江
			15:10~15:30 ジム スロトレ 青野
			16:00~17:00 ジム ルートプラス (4~6歳) Kids'
17:00~18:00 スタジオ1 ルートプラス (7~12歳) Kids'			17:10~17:20 ジム 10トレ 青野
			17:30~17:50 スタジオ2 ボディコンディショニング 青野
18:10~18:55 スタジオ1 ダンス トレーニング 道 健太郎			19:10~19:30 ジム お腹スッキリ 青野

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 60 谷口 潤子	スタジオ2	ジム	プール
			11:30~11:50 ジム ストレッチ 成松
			12:15~13:00 プール 初心者水泳教室 青野
			13:10~13:40 プール はじめてクロール 青野
			14:20~14:30 ジム 10トレ 成松
			15:20~15:30 ジム 10トレ 青野
			15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井
16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI			

- 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

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
木 休館・メンテナンス

新宮

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・トライジャンプ(スタジオ2のみ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

1日・15日 限定です!

今月の オススメ!

8・22日 限定 プログラム!

やっぱり 腰痛改善!