

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 レッスン 宮原 望				10:30~11:00 モーニング レッスン 藤井				10:30~11:00 モーニング レッスン 藤井/笠木			
11:00 11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望		<b>限定 22名!</b>	11:30~11:50 アクアヌードル 青野	11:15~11:35 かんたん筋トレ 藤井				11:10~11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子			
12:00 12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて 四泳法 青野	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:20 ボディコンティショニング 藤井		11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	12:05~12:40 ホルド・ブラ 福田 扶美佳	<b>パーソナル トレーナーによる 『体幹トレーニング』</b>  <b>3月1日(水) 20分間 (長谷川)</b> <b>3月15日(水) 20分間 (藤井)</b>  <b>料金:500円 要予約!</b>		12:30~13:00 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:00 12:50~13:10 バランスボール 齋藤			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 青野	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			12:20~12:50 初心者水泳教室 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳		13:10~13:30 TRX20 齋藤/笠木	13:15~14:00 クロール 山内 佳江
14:00 13:40~14:10 ボディコンバット30 高倉	<b>隔週レッスン バランスボール、ストレッチは 3月6日、3月20日のみ行いま す。</b>	13:40~14:00 ストレッチ 齋藤	13:20~14:05 スイムトレーニング (中級) 青野	13:45~14:30 ギアヒート45 谷口 潤子			13:05~13:45 背泳ぎ 荒川	13:50~14:35 リラククス ヨガ 川久保 峰子		13:10~13:30 TRX20 齋藤/笠木	14:00~14:40 フィン スイム 山内 佳江
15:00 14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子		15:30~15:50 筋膜リリース 高倉			15:00~15:30 Power Weight 30 高倉			14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (14日・28日) 荒川		14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ	15:45~16:05 オムニア(中級) 高倉/笠木
16:00 16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉		16:00~16:10 お腹スッキリ 高倉			16:30~17:20 キッズダンス 初級 Kids' 17:20~18:20 キッズダンス 中級 Kids' Non		15:50~16:10 ストレッチ 高倉	16:15~16:35 ストレッチボール 青野/高倉			
17:00											
18:00											
19:00											
19:15~20:00 リトモス				19:15~20:00 エアロ マジック				19:15~20:00 リトモス			
20:00 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室	早弥香			20:00~20:30 はじめてクロール 青野	20:15~21:00 エアロ マジック			19:45~20:30 四泳法スキル
20:30~21:15 ボディコンバット 45 Shu	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:30~21:15 クロール 松村	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子		20:40~21:20 パドル&フィン 青野	20:40~21:10 シェイプエアロ EMI			20:40~21:20 インターバル 青野
21:00				21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級 EMI				21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 スタート&ダッシュ 青野
22:00			21:30~21:50 ストレッチ Shu								
23:00											

金 FRI				土 SAT				日 SUN			
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 レッスン 笠木/齋藤/高倉				10:30~11:00 モーニング レッスン 青野							
11:00 11:10~11:55 ZUMBA			11:30~12:00 はじめて クロール 青野	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子				11:00~11:45 ギアヒート45 谷口 潤子			
12:00 天庭 めぐみ			11:50~12:00 TRX10(初級) 青野	12:30~13:00 ボディ コンバット30 高倉			12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江	12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:30~13:00 初心者水泳教室 青野
12:15~13:00 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 はじめて エアロ 江島 久恵		12:10~12:40 はじめてパタフライ 青野	12:50~13:30 平泳ぎ 青野			13:15~13:35 ストレッチ 齋藤/青野	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			13:10~13:40 はじめて クロール 青野
13:00 13:20~14:05 太極舞 江島 久恵			12:55~13:10 オムニア(初級) 笠木/高倉	13:40~14:00 アクアヌードル 青野			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江			14:10~14:30 TRX 20 齋藤/高倉
14:00 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子					14:00~14:20 RTB 高倉		14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江	14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu			14:40~15:00 ストレッチ 齋藤/高倉
15:00				14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'			15:10~15:20 TRX10(初級) 齋藤/高倉	15:30~16:15 ZUMBA EMI/Shu			15:20~15:40 オムニア 齋藤/高倉
16:00			16:10~16:30 筋膜リリース 高倉					16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
17:00											
18:00											
19:00				18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE							
20:00				19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE							
20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井	19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原		19:50~20:20 はじめて四泳法 荒川 亮介								
21:00 21:15~22:00 ボディコンバット 加倉井			20:30~21:10 パタフライ 荒川 亮介								
22:00			21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								
23:00											

**燃やせ脂肪!  
バイクを音楽  
に合わせて漕ぎます。  
7名限定!**

**【コロナウイルス対策】3月13日(月)~**

- 窓開け換気
- アルコール除菌
- 館内換気(窓、換気扇、扇風機で空気の循環、換気を行います)

**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。**

**内容・時間 変更箇所** **脂肪燃焼レッスン**

**やさしいレッスン** **10分間トレーニング**

## 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  
木 休館・メンテナンス