

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/田中				10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トシ 藤井/田中				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 ダンスサブ レッスン 谷口 潤子		
12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて パタフライ 加倉井	11:50~12:10 ボディコンディショニング 藤井/田中				12:05~12:40 ボルド・ブラ 高倉		12:10~12:30 TRX20 高倉	
12:50~13:10 バランスボール 齋藤			12:50~13:10 アクア体操 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子				12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
13:40~14:10 ボディコンバット 30 高倉 LESMILLS			13:20~13:50 クロール 加倉井	13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子				13:50~14:35 ゆっくりヨガ 川久保 峰子			13:15~14:00 背泳ぎ 山内 佳江
14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子				15:00~15:40 Power Weight 40 高倉				14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (12日・26日)			14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江
15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉				16:30~17:20 キッズダンス 初級 Kids'				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
				17:20~18:20 キッズダンス 中級 Kids'				16:15~16:35 ストレッチボール 高倉			
				18:30~19:30 キッズダンス HIPHOP Kids'							
19:15~20:00 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江	19:15~20:00 エアロ マジック Reiya				19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			
20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 筋トレ教室 加倉井		20:30~21:15 パドル&フィン 山内 佳江	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子				20:15~21:00 エアロ マジック 松本 梨子			20:10~20:20 オムニアチャレンジ 齋藤/田中
21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				21:15~22:00 Dance Fit EMI				20:40~21:10 シェイプエアロ EMI			
22:00~22:20 ストレッチ Shu								21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			

レッスン紹介

ボディコンバット

・速いテンポでパンチやキックを繰り返し全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。  
消費カロリー  
・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)  
※はじめての方は30分のクラスがオススメ!  
楽しい時間を過ごしながら

11:10~11:30(水) 担当:高倉  
エンジョイトレーニング

※運動強度は低く設定しています。  
(ダンスなどのレッスンに参加できない方向けにプログラムを作っています)

~隔週レッスン~ 目的  
6日→ 歩行能力アップトレーニング  
13日→ 脳の活性化&認知症予防トレーニング  
20日→ 筋トレ教室  
27日→ 姿勢改善&血行促進(筋膜リリース)

当面の間休講

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 荻木/齋藤				10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/齋藤							
11:10~11:55 ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチボール 荻木/齋藤		11:30~12:00 アクアピクス 大村	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子				11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
12:15~13:00 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 バランスコーディネーション 江島 久恵	11:50~12:00 TRX10 (初級) 荻木/齋藤	12:15~12:45 はじめてクロール 大村	12:30~13:00 隔週レッスン 高倉or加倉井	12:10~12:20 10トレ 加倉井/齋藤		12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵	13:20~14:20 パーソナルトレーナー による 健康教室 藤井 将平	12:50~13:05 オムニア (初級) 荻木/齋藤	13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉	13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			14:10~14:30 TRX 20 高倉
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子			13:45~14:05 アクアヌードル 大村	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	14:30~14:45 体幹トレーニング 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 LESMILLS			
				15:20~15:30 オムニアチャレンジ 高倉				15:30~16:15 ZUMBA EMI	15:15~15:35 ストレッチ 高倉/Shu		
								16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井			19:50~20:20 はじめて四泳法 荒川 亮介	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE							
21:15~22:00 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			20:30~21:00 スタート&ターン 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE							
			21:10~21:50 スイム トレーニング 荒川 亮介								

NEW 12:10~12:40(金)  
バランスコーディネーション

~内容~  
・簡単な筋トレ・ストレッチ・関節ほぐしなどを行います。  
~目的~  
・日常生活における様々な動作を効率よく、滑らかに動かす為に、筋力バランス・骨格バランス・自律神経のバランスを整えていきます。

(第1・3)  
Power  
Weight  
(第2・4)  
SSS

(第1・3) 高倉  
ボディコンバット  
(第2・4) 加倉井  
はじめてエアロ

年末最後の営業時間

29日(金)→10:00~21:00

年始の営業時間

5日(金)→10:00~23:00

毎週土曜日の営業は21:00まで  
施設ご利用は20:45まで

- 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。

脂肪燃焼レッスン new レッスン  
やさしいレッスン 時間 変更箇所

12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