

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 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 かんたん筋トレ 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 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	11:45~12:00 コアサイズ 西ヶ開 敦子		11:45~12:00 オムニア(初級) 田中	12:20~12:50 はじめてパタフライ 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 高倉	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			12:50~13:10 アクア体操 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:30~12:50 TRX 田中	13:05~13:45 クロール 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳	11:10~11:30 エンジョイトレーニング 1日→ストレッチポール 8日→簡単筋トレ 15日→筋膜リリース 22日→脳トレ 29日→お楽しみレッスン		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			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		14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (14日・28日)	14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ	13:50~14:35 ゆっくりヨガ 川久保 峰子			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			15:00~15:40 Power Weight 40 高倉	15:00~15:40 Power Weight 40 高倉		16:30~17:30 キッズダンス 初級 Kids		16:15~16:35 ストレッチポール 高倉	15:45~16:05 オムニア(中級) 高倉		
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		17:30~18:30 ガールズダンス HIPHOP Kids		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 四泳法スキル 山内 佳江	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子		20:00~20:30 アクアピクス Shu	20:15~21:00 エアロ マジック 松本 梨子	20:10~20:30 オムニア(中級) 藤藤/田中		20:45~21:15 スイム トレーニング 山内 佳江
21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				21:15~22:00 Dance Fit EMI			20:40~21:20 パドル&フィン Shu	21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子	20:40~21:10 シェイプエアロ EMI		21:30~22:00 スタート&ダッシュ 山内 佳江

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ながら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  
 ストレス発散できる!**

11:10~11:30  
エンジョイトレーニング  
1日→ストレッチポール  
8日→簡単筋トレ  
15日→筋膜リリース  
22日→脳トレ  
29日→お楽しみレッスン

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 藤藤/笠木				10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/藤藤							
11:10~11:55 ZUMBA 天庭 めぐみ			11:30~12:00 アクアピクス 大村	11:15~12:00 アライメント ヨガ 藤藤 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		12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	12:30~13:00 隔週レッスン 高倉or加倉井	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/藤藤		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	12:50~13:05 オムニア(初級) 藤藤/笠木		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/藤藤		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:20~13:40 オムニア(中級) 藤藤/笠木		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			
19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原			19:50~20:20 はじめて背泳ぎ 荒川 亮介	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE				15:30~16:15 ZUMBA EMI	15:15~15:35 ストレッチ 高倉/Shu		
20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE				16:30~17:15 エンジョイ エアロ EMI			
21:15~22:00 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								

(第1.3.4) 高倉  
ボディコンバット30  
(第2) 加倉井  
はじめてエアロ

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

- 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

**5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**

毎週土曜日の営業は21:00まで  
 施設ご利用は20:45まで