

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 笠木/齋藤				10:45~11:30 ピラティス 山崎			
11:00 11:20~11:50 ダンストレーニング 宮原 望			11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トレ 笠木/齋藤				11:10~11:55 ダンスサブ レッスン 谷口 潤子			18日・25日は 休講です。
12:00 12:45~13:30 ピラティス 藤好 美香	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	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ関 敦子	11:45~12:05 ストレッチボール 笠木/齋藤		12:20~12:50 はじめてクロール 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 齋藤	12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
13:00 13:45~14:15 BODY COMBAT 30 加倉井/高倉			12:45~13:15 クロール 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ関 敦子			12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
14:00 14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子				13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (10日・24日) 荒川	13:50~14:35 リラクソヨガ 川久保 峰子			14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 19:15~20:00 リトモス 福澤 明子	16:50~17:50 Zummy style Hip Hop (初級) Zummy Kids'			15:15~15:30 TRX15 加倉井				14:50~15:35 エンジョイエアロ (初中级) 大庭 めぐみ			15:15~15:30 TRX15 加倉井
20:00 21:00 22:00 23:00				15:35~15:50 ワンポイント筋トレ 加倉井				15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉			15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉
				16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids'				16:15~16:35 ストレッチボール 高倉			16:15~16:35 ストレッチボール 高倉
				17:30~18:30 girl's Kids'				16:50~17:50 高倉			
				18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya Kids'				19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			19:45~20:15 四泳法 (初級) 荒川
				19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江				20:15~21:00 ZUMBA 安田			20:30~21:00 スタート&ターン 荒川
				20:15~21:00 BODY COMBAT 45 加倉井				21:15~22:00 シェイプエアロ EMI			
				21:15~22:00 Dance Fit EMI							

隔週担当  
(第1・3・5)  
高倉  
(第2・4)  
加倉井

レッスン紹介  
**TRX**  
全身を短時間で  
効率よく鍛えられる  
体幹が弱い方には  
特にオススメ!

20:30~21:00  
スタート&ターン(隔週)  
(第1・3)  
スタート  
(第2・4)  
ターン

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 大村				10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/高倉				11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
11:00 11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチボール 齋藤/笠木		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				12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:30~13:00 はじめて四泳法 祝所
12:00 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	12:20~12:50 隔週レッスン 高倉			12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江	12:50~13:05 オムニア (初級) 齋藤/笠木			13:15~14:00 BODY PUMP 45 Shu
13:00 13:20~14:05 太極舞 江島 久恵			13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村	13:05~13:25 筋膜リリース 加倉井/高倉			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:45~14:05 アクアヌードル 大村			13:15~14:00 クロール 祝所
14:00 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	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江	14:15~15:00 BODY COMBAT 45 Shu			
15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 20:30~21:00 BODY PUMP 30 Shu	15:40~16:00 TRX20 大村			14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉	14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉			15:30~16:15 ZUMBA EMI			
21:00 21:15~22:00 BODY COMBAT 45 Shu				15:20~15:35 オムニア 高倉				16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
22:00 23:00											

12:15~12:45  
はじめて四泳法  
6日 パタフライ 13日 背泳ぎ  
20日 別紙にて 27日 クロール

隔週担当  
(第1・4)  
BODYATTACK30  
高倉  
(第2・3)  
はじめてエアロ  
加倉井

**BODY ATTACK**  
BODY ATTACK(30)  
土曜日(7・14日)  
12:20~12:50  
全身を動かす有酸素運動  
脂肪燃焼 心肺機能の向上  
体力・筋力・運動能力の向上

**BODY PUMP**  
BODY PUMP(30) 金曜日 20:30~21:00  
BODY PUMP(45) 日曜日 13:15~14:00  
全身を使った  
低負荷・高回数の筋トレ

マスターズ大会  
出場の方はオス  
スメです

- 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。
- Les MILLS プログラム
- 脂肪燃焼レッスン
  - やさしいレッスン
  - new レッスン
  - 時間 変更箇所

**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