

TEL 0120-37-1512

福岡県糸島市前原北2-1-55

平日 9:00~23:00(ジム・プール22:30迄)

土・祝日 9:00~21:00(ジム・プール20:30迄)

日曜日 8:00~19:00(ジム・プール18:30迄)

金曜日

土曜日

日曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール		スタジオ①	スタジオ②	プール		スタジオ①	スタジオ②	プール
10	10:00~11:00 太極拳 久本	10:00~11:00 美容と健康 レッスン ※5週目はお休みです。	10:00~11:00 大人スイミング スクール 【有 料】	9:45~10:50 保育園利用	10:00~11:00 ヨガ 脇田	10:00~11:00 定員 70名	10:00~10:30 クロール トレーナー	9:20~10:00 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。	10:20~10:50 ストレッチ		
11	11:10~11:55 ズンバ GOLD HIROMI	11:10~11:55 エアロ初・中級 樋口	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】	11:10~11:40 はじめてクロール 野口	11:10~11:40 エアロ入門 五十嵐		11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】		11:00~11:30 トレーナー レッスン		
12	12:10~12:55 リラクゼーション ヨガ HIROMI	12:15~13:00 バランス コーディネーション 樋口	11:50~12:20 アクアピクス 野口	11:50~12:35 サーキット初級 五十嵐	12:45~13:25 のぼっておいで 五十嵐				11:40~12:40 ファンク初級 桑野		
13	13:15~13:55 BODYSHAPE 山崎	ストレッチやコアの筋肉を鍛える事で 全身の筋力のバランスを整えていく クラスです。正しい姿勢や不調箇所 を調整していきます。	12:30~13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	13:40~14:40 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】		13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田	11:00~15:30 卓球フリー	11:40~12:10 トレーナーレッスン トレーナー
14	14:00~15:00 糸島市 『働く世代の 健康づくり事業』	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】		14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田		12:20~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー
15		15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】	15:25~19:00 子どもスイミングスクール 【有 料】	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】		15:30~16:30 ヨガ 吉原		
16		15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について	15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】				
17	16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】	15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】				
18	17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】	※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。	※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】				
19	18:50~19:50 DSP ティーン&フリー 初・中級 【有 料】	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます *****	15:00~16:10 子ども空手 スクール 【有 料】	16:20~17:20 子どもHIPHOP 初級 【有 料】		13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【有 料】				
20	19:30~20:10 エアロ初級 樋口	21:25より準備をさせていただきます。 4~6コース使用させていただきます。 *****	21:25より準備をさせていただきます。 4~6コース使用させていただきます。 *****	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	17:30~18:40 DSP コンピネーション 小・中学生 【有 料】		17:30~18:30 マスターズ 【有 料】				
21	20:20~21:10 SINTEX® 樋口	20:00~21:10 DSP NY JAZZ フリー 【有 料】	20:00~21:10 DSP NY JAZZ フリー 【有 料】	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	17:30~18:40 DSP コンピネーション 小・中学生 【有 料】		17:30~18:30 マスターズ 【有 料】				
22	21:20~22:20 ピラティス 【有 料】	背骨結合エクササイズ。 体幹力を高め、しなやかで若々しい 背骨の動きを取り戻すための 全身運動エクササイズです。 自律神経の乱れによる不調ケアに 最適です。	21:30~22:00 SUP CORE FIT トレーナー	21:30~22:00 SUP CORE FIT トレーナー	19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 宮崎						

- はじめてクロール
水慣れから浮き身を中心に、呼吸なしクロール
までの練習を行ないます。
- チャレンジ息つき
クロールの基本動作(呼吸)を中心に行ないます。
- クロール
クロールの基本動作(キック・プル・呼吸)を組み
合わせた練習を中心に行ないます。

SUP CORE FITとは
SUP=スタンドアップパドルボードを使い、動く水の上
(不安定な場所)でトレーニングをする事で、インナー
マッスルが鍛えられ体幹の強化や、シェイプアップの
効果が期待できる新感覚の水の上スポーツです。地上
よりもフィットネス効果の高いプログラムとして話題を
集めています。

ご注意ください

- レッスン開始10分後の途中参加はご遠慮下さい。
- 祝・祭日のレッスンは、18:00以降開催分を全て
休講と致します。
- 急にレッスンが変更となる場合があります。
- プールには利用制限時間がございます。
裏面、左記にてご確認ください。