

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		10:00~10:30 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	11:50~12:35 サーキット初級 五十嵐				11:40~12:40 ファンク初級 桑野		11:40~12:10 トレーナーレッスン トレーナー
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	12:45~13:25 のぼっておいで 五十嵐	12:45~13:25 のぼっておいで 五十嵐				13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田	11:00~15:30 卓球フリー	12:20~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー
14			14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	13:40~14:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	13:40~14:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】		13:40~17:20 こ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		
15			15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:00~16:10 こども空手 スクール 【有 料】	15:00~16:10 こども空手 スクール 【有 料】		13:15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 13:40~17:20 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 ※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。 *****		15:30~16:30 ヨガ 吉原		
16	16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】		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 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます ※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。	16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】	16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】						
17	17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【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 16:25より準備をさせていただきます *****	17:30~18:40 DSP コンピネーション 小・中学生 【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】				
18				19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 宮崎							
19	18:50~19:50 DSP ティーン&フリー 初・中級 【有 料】		19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	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】						
20	19:30~20:10 エアロ初級 樋口		20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	プールサイドにて(21:20~配布) 整理券を配布致します。	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】						
21	20:20~21:10 Sintex® 樋口	20:00~21:10 DSP NY JAZZ フリー 【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、しなやかに若々しい 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	定員 10名							

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。

太枠が前回プログラムからの
変更レッスンとなります。

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。

安心安全対策

【人数制限について】

- 第1スタジオ:定員20名
- 第2スタジオ:定員10名
- 第1、2スタジオ(結合):定員30名
- ※ヨガレッスン:定員40名

【レッスン時の配置について】

- 所定の位置でご参加ください。

【レッスン中・レッスン待ち時間のお願い】

- レッスンをお待ちの際はお客様同士の間隔をあげ、
会話をお控えください。
- レッスン中の発声、ハイタッチなどの接触は
お控えください。
- レッスン中も、マスクの着用をお願いします。
(レッスン強度は調整します)

【スタジオの換気について】

- 入口の扉は全開の状態でご入室いただけます。
- パーテーション(壁)の一部を開けた状態でレッスン
させていただきます。
- 扇風機を各スタジオに設置し室内の換気を
より良くします。
- スタジオ内で加湿器(乾燥予防)を稼働させて
いただきます。