

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

	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 +プラスビュー ティーレッスン ※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
11	11:10~11:55 ズンバ GOLD HIROMI	11:10~11:40 トレーニング トレーナー	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
12	12:10~12:55 リラクゼーション ヨガ HIROMI	12:20~13:05 機能改善 ピラティス 前田	11:50~12:20 アクアピクス 野口	12:30~13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー
13	13:15~13:55 BODYSHAPE 山崎	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	ピラティスの深い呼吸とともに背骨中心に 様々な関節を動かすことで、 日々の不調を緩和し 動きやすいしなやかな体をつくります。
14			15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	
15			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	
16	16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】		15:00~16:10 こども空手 スクール 【有 料】	
17	17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】		16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】	
18			15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます	
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	
20	19:30~20:10 エアロ初級 橋		16:25より準備をさせていただきます *****	
21	20:20~21:20 Sintex® 橋	20:00~21:10 DSP NY JAZZ フリー 【有 料】	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	
22			20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【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。

土曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール	
10	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。
11	11:15~11:45 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】	
12	11:55~12:40 サーキット初級 五十嵐		12:50~13:30 のぼっておいで 五十嵐	
13			13:40~14:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	
14			13:40~17:20 こどもスイミングスクール 【有 料】	
15			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	
16			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。 *****	
17			17:30~18:40 DSP コンピネーション 小・中学生 【有 料】	
18			17:30~18:30 マスターズ 【有 料】	
19	19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 宮崎			

日曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール	
10	10:20~10:50 ストレッチ			
11	11:00~11:30 トレーナー レッスン			
12	11:40~12:40 ウエストシェイプ 桑野			
13	13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田	11:00~15:30 卓球フリー		
14	14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田			
15	15:30~16:30 ヨガ 吉原			

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45名

● 25Mプール:35名
● 歩行用プール:10名

【レッスンの配置について】

- 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ひ】

- 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参加いただけます。
- 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。

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。