

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 +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	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 ズンパ 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	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】		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	12:20~13:05 機能改善 ピラティス 前田	11:50~12:20 アクアピクス 野口	11:55~12:40 サーキット初級 五十嵐	12:50~13:30 のぼっておりて 五十嵐				11:40~12:40 ウエストシェイプ 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	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	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】				13:00~13:45 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			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。	13:40~17:20 子どもスイミングスクール 【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		
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	17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】		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			15:25~19:00 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								
18	17:40~18:40 DSPジュニア 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								
19			※スクール受講者がいなければ、 コースを開放いたします。								
20	19:30~20:10 エアロ初級 橋		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								
21	20:20~21:20 Sintex® 橋		16:25より準備をさせていただきます *****								
22			19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】								
			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。

安心安全対策
【人数制限について】

- 第1スタジオ:定員20名(マット使用レッスン:24名)
- 第2スタジオ:定員10名(マット使用レッスン:14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け、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。
- スタジオ内の湿度に応じて加湿器(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。

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。