

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。	10:10~10:40 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】		10:50~11:20 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				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		12:50~13:30 のぼっておりて 五十嵐				13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田		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。		13:40-14:40 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		11:00~15:30 卓球フリー
15			14:00-15:00 水の中いきいき健康隊 【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 *****		15:30~16:30 ヨガ 吉原		
16			15:25-19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】		16:20-17:20 こどもHIPHOP 初級 【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  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。		17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】						
18	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 *****		19:00~19:45 エアロ&ストレッチ 村井						
19											
20	19:30~20:10 エアロ初級 橋		19:30-20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】								
21	20:20~21:20 Sintex® 橋		20:30-21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】								
22			背骨結合エクササイズ。 体幹力を高め、しなやかに 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。								

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(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  
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。
- スタジオ内の温度に応じて加湿器(乾燥予防)を  
稼働させていただきます。