

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	9:15~9:50 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 ズンバ GOLD HIROMI	11:10~11:40 トレーニング トレーナー	11:00~11:50 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		11:00~12:00 キッズコース 【有 料】	10:00~10:50 ベビーコース 【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	13:15~13:45 サーキット トレーニング トレーナー	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	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。	12:50~13:30 のぼっておりて 五十嵐				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】		13:40~17:20 こ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		
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】		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 *****		14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田		
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		16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】				15:30~16:30 ヨガ 吉原		
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  ※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 村井		19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】								
21	20:20~21:00 体幹バランストレーニング 村井		20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】								
22											

インナーマッスを鍛えながら  
安定した姿勢や関節の維持、内臓を支える  
など、転倒やケガの予防などを目的とした  
プログラムです。

**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。
- 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。

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期待で  
 け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。