

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 定員 50名		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	12:05~12:50 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	13:15~13:45 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	13:40-14:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	15:00-16:10 こども空手 スクール 【有 料】				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。	14:00-15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】	16:20-17:20 こどもHIPHOP 初級 【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】	17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【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		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	19:00~19:45 エアロ&ストレッチ 村井		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 *****				
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							
18	17:40-18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】			※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。							
19				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 村井			16:25より準備をさせていただきます *****							
21	20:20~21:00 体幹バランストレーニング 村井			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】							

インナーマッスルを鍛えながら
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。

【人数制限について】
 ・第1、2スタジオ(結合)
 ヨガレッスン:定員50名
 ※その他のレッスンは制限ございません。

- 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。

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。
 - ジム・プールには利用制限時間がございます。
裏面、右記にてご確認ください。