

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。	10:30~11:30 筋膜リリース Chizu		
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】	11:40~12:40 ウエストシェイプ 桑野		11:40~12:10 アクアビクス トレーナー
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 アクアビクス 野口	12:30~13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	11:55~12:40 サーキット初級 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
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】	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。	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		
14							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		
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】		13:40-17:20 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 *****				
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】						
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。

全身に張り巡っている『筋膜』をほぐし、
緩めることで凝りや痛み、歪みなどの
不調の改善が期待できます。

ボクシングに似た動作
で脂肪燃焼をしていく
プログラムです。

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。

太枠が前回プログラムからの
変更レッスンとなります。

【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。

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。