

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

スタジオ①	スタジオ②	プール	9:45-10:50
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
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
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	12:30~13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー
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。
		15:25-19:00 子どもスイミングスクール 【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	
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	
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。	
		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 *****	
19:30~20:10 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】		
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】		

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。

土曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール	9:15-9:50
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	10:00-10:50 ベビーコース 【有 料】	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。
11:15~11:45 エアロ入門 五十嵐	11:00-12:00 キッズコース 【有 料】		
11:55~12:40 サーキット初級 五十嵐			
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】			
16:20-17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】			
17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】			
19:00~19:45 エアロ&ストレッチ 村井			

日曜日

スタジオ①	スタジオ②	プール
10:30~11:30 筋膜リリース Chizu	11:00~15:30 卓球フリー	11:40~12:10 アクアピクス トレーナー
11:40~12:40 ウエストシェイプ 桑野		12:20~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー
13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田		
14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田		

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  
で脂肪燃焼していく  
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。