

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】 | 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 子ども運動神経 向上スクール 【有 料】 | | | |
| 15:00-16:10 子ども空手 スクール 【有 料】 | | | |
| 16:20-17:20 子ども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 | |
| 11:40~12:40 ウエストシェイプ 桑野 | | |
| 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。