

	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	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	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
10:30																		
10:30~11:00																		
11:00	モニングレッスン 岡本			モニングレッスン 古賀			モニングレッスン 大村			モニングレッスン 岡本/田坂			モニングレッスン 田坂			モニングレッスン 古賀	モニングレッスン 田坂	
11:30	フラダンス Yoshino	11:40~12:00 TRX 田坂	11:30~11:50 アクア体操 大村	11:30~12:15 ボディバランス 45 古賀	11:30~11:50 フォームローラー 岡本	11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ボディコンバット 30 加倉井	11:30~11:50 ポールエクササイズ 岡本	11:30~12:00 スイムトレーニング (初級) 大村	11:30~12:00 岡本/田坂	11:00~11:20 水中ウォーキング 大村	11:30~12:00 シェイプ エアロ EMI	11:30~11:50 筋トレ教室 田坂	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 加倉井/古玉/末永	11:30~11:50 11:45~12:30 ヨガ AKI	11:45~12:15 超初心者 水泳教室 大村	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:15 11:45~12:30 クロール (初級) 加倉井
12:00																		
12:30			12:15~12:45 クロール (初級) 大村	12:40~13:10 ZUMBA 大村	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 大村	12:30~13:00 エンジョイエアロ (初・中級) 古賀	12:40~13:00 体幹トレーニング 岡本	12:15~12:45 アクアビート 大村	12:30~12:50 コアトレ 岡本/古賀	12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 藤井	12:30~13:00 ZUMBA EMI	12:10~12:40 スイムトレーニング (初級) 加倉井/大村	12:30~12:50 ウォーターシェイプ 加倉井	12:45~13:05 体幹トレーニング 古賀	12:30~12:50 12:30~12:50 ウォーターシェイプ 加倉井	12:30~12:50 クロール (初級) 加倉井	12:30~12:50 12:30~12:50 クロール (初級) 加倉井	
13:00	ヨガ (初級) 岡村		13:00~13:30 フィンスイム 藤井	13:40~14:10 エアロマニア さやか	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:30~14:00 ロコトレ 大村	13:30~14:15 ヨガ (初級) AKI	14:00~14:30 平泳ぎ (中級) 藤井	13:15~13:45 バタフライ (中級) 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:15~13:45 バタフライ (初級) 藤井	13:00~13:30 スイムトレーニング (中級) 加倉井/大村	23日限定!! 腰痛改善 セミナー 安光	13:00~13:30 スイムトレーニング (中級) 加倉井/大村	13:15~13:45 はじめて ステップ 田坂	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
13:30																		
14:00																		
14:30	SSS 古賀	14:40~15:00 ストレッチ 田坂	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 磯部	14:45~15:30 太極拳 関	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 磯部	14:45~15:30 太極拳 関	14:40~15:10 はじめて ステップ 大村	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:20~14:50 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	
15:00																		
15:30	コア コンディショニング 小林	15:30~15:50 ステップ入門 田坂	15:10~15:40 バタフライ (初級) 磯部	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:15~15:45 ポディ コンディショニング 田坂	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~15:45 ポディ コンディショニング 田坂	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~16:00 ピラティス AKI	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	Power Weight 磯部	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 古玉/末永	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 古玉/末永	19:40~20:10 ボディコンバット 30 加倉井	19:20~19:40 水中運動 安光	19:15~19:45 ポディコンバット 30 加倉井	19:30~19:50 アクア体操 早野	19:30~19:50 アクア体操 早野	19:15~19:45 SSS 古賀	20:00~20:10 TRX 青野/古玉/末永	19:15~19:45 SSS 古賀	20:00~20:10 TRX 青野/古玉/末永	20:10~20:40 クロール (初級) 木谷	20:30~20:50 ストレッチ 青野/古玉/末永	20:10~20:40 クロール (初級) 木谷	20:30~20:50 ストレッチ 青野/古玉/末永	20:10~20:40 クロール (初級) 木谷	
20:00	ZUMBA 廣里	19:50~20:10 筋膜リリース 古賀	20:10~20:40 バタフライ (初級) 磯部	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:10~20:40 はじめての 四泳法 大村	20:10~20:40 エンジョイ ステップ 古賀	20:00~20:20 ストレッチ 加倉井/古玉/末永	20:10~20:40 スイムトレーニング (初級) 早野	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:00~20:10 TRX 青野/古玉/末永	20:10~20:40 スイムトレーニング (初級) 早野	20:30~20:50 ストレッチ 青野/古玉/末永	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	
20:30																		
21:00	ピラティス 岡村	21:00~21:30 マスターズ 練習会 磯部	21:00~21:30 マスターズ 練習会 磯部	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:00~21:30 スイムトレーニング (中級) 大村	21:00~21:45 ボディバランス 45 古賀	21:10~21:30 TRX 加倉井	21:00~21:30 四泳法スキル 早野	21:00~21:45 パレトン 狭間	21:00~21:45 パレトン 狭間	21:00~21:30 四泳法スキル 早野	21:00~21:45 パレトン 狭間	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	
21:30																		
22:00																		

【コロナ感染予防対策について】

- ①窓開け換気
- ②アルコール除菌
- ③人数制限
- ④隣人との間隔を2mあける
- ⑤間近での会話・発声を控える

上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力お願い致します。

関節痛を
予防・改善
5日:股関節
12日:背中
19日:体幹
26日:神経系

定員10名

17日はお休みです

免疫力を高める
効果が期待できる
簡単なストレッチや
トレーニングを行います。

運動初心者オススメ

内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、ケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- 祝日は18時までのスケジュールとなります。
- クラスについてご不明な点は、スタッフまでお声かけください。

【営業時間のお知らせ】
月~金 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日・祝 10:00~19:00
水曜 メンテナンス日

9日/23日
17:00~17:30
PowerWeight30

16日/30日
17:00~17:45
ボディバランス45

2021年
1月



タイムスケジュール

【住所】
宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
(0940)32-1010

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで