

	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	10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~10:50			10:30~11:00			10:30~11:15			
11:00	モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 岡本		10:30~10:50 水中運動 藤井	モーニングレッスン 加倉井			モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 大村			エアロマジック 古賀	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井		
11:30	11:30~12:15 フラダンス 大村	11:30~11:50 ギアトレ 大村	11:15~11:45 クロール (初級) 藤井	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	11:40~12:00 ポールエクササイズ 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 大村	11:10~11:40 はじめて ステップ 大村			11:15~11:35 アクアヌードル 藤井	11:15~12:00 ZUMBA 大村		11:30~12:00 アクアビート 大村		11:45~12:30 からだに 効かせるヨガ (レベル1) 加倉井	
12:00	Yoshino																		
12:30	★パーソナル イベント★ 7月4日(月) 担当:長谷川 20分 500円 ※要予約※ フロントで 予約を お願いします♪			12:40~13:25 ZUMBA 安光	12:40~13:00 リズム筋トレ 大村	12:30~13:00 バタフライ (初級) 大村	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初・中級) 古賀	12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井	12:15~12:45 スイムトレーニング (初級) 大村	12:00~12:45 ピラティス 岡村	1日/8日 背泳ぎ 15日/22日 29日 平泳ぎ		12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初・中級) 大村	2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:お楽しみ♡	12:15~12:45 はじめての 四泳法 大村		12:30~12:50 アクア体操 加倉井	
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ (初級) 岡村	13:00~13:30 フィンスイム 藤井		13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋		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			12:50~13:10 TRX 古賀	13:00~13:30 リトモス 大村	16日限定!! 13:40~14:10 腰痛改善 セミナー 安光	13:00~13:30 スイムトレーニング (初・中級) 大村	13:15~13:45 はじめて ステップ 安光	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
14:00	14:15~14:45 SSS 加倉井	13:45~14:15 クロール (中級) 藤井		14:45~15:30 太極拳 関					14:00~14:30 平泳ぎ (中級) 藤井	14:00~14:30 姿勢改善 安光			14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀			14:15~14:45 SSS 安光			
15:00	15:00~15:20 ストレッチ 大村	15:10~15:40 バタフライ (初級) 加倉井							14:40~15:10 はじめて ステップ 大村				15:00~15:20 水中運動 安光			14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀			
15:30	15:30~16:15 コア コンディショニング 小林								15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井				15:15~16:00 ピラティス 大村			15:20~15:40 アクアヌードル 大村	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~15:45 免トレ 安光	
16:00									16:00~16:30 のんびりスイム 加倉井										
16:30									16:20~16:40 筋トレ教室 加倉井										
17:00									16:30~16:40 TRX 加倉井										
17:30									17:00~17:30 はじめて エアロ 古賀										
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:10~19:40 Power Weight 加倉井			18:45~19:30 エンジョイエアロ (初・中級) 古賀			19:20~19:40 水中運動 安光		19:15~19:45 SSS 古賀				18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) 加倉井/古賀						
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里	20:10~20:30 ギアトレ 大村/大山	20:10~20:40 バタフライ (初級) 加倉井	19:45~20:15 ボディコンバット 30 加倉井	19:50~20:10 TRX 古賀		20:00~20:30 はじめての 四泳法 大村		20:00~20:30 スイムトレーニング (初・中級) 大村	20:00~20:45 リトモス 大村			20:10~20:40 クロール/背泳ぎ (初級) 青野						
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村		21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古賀		20:45~21:30 スイムトレーニング (中級) 大村		20:45~21:15 ワンポイントスイム (初級) 大村	21:00~21:45 パレトン 狭間			21:00~21:40 パドル&フィン 青野						
22:00																			

第1スタジオ定員
42名

ボディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リトモスは
整理券をお取り下さい♪

【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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪

1日8日:クロール
15日/22日:背泳ぎ
29日:クロール

【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

2日/16日/30日
17:00~17:30
PowerWeight30
9日/23日
17:00~17:45
ボディバランス45

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。

2022年
7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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで