

	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	モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 水中運動	10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン				10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン	
11:00	大村			古賀/岡本		藤井	加倉井		大村			大村				古賀	加倉井	
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 ギアトレ	11:15~11:45 クロール(初級)	11:30~12:15 ボディバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:10~11:40 はじめてステップ		11:15~11:35 アクアヌードル	11:15~12:00 ZUMBA		11:30~12:00 アクアビート	11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)		11:45~12:15 クロール(初級)
12:00	Yoshino			古賀	大村/岡本	さやか	加倉井	古賀	大村			大村			大村	AKI		加倉井
12:30				12:40~13:25 ZUMBA	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 バタフライ(初級)	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初・中級)	12:35~12:55 体幹トレーニング	12:15~12:45 スイムトレーニング(初級)	12:00~12:45 ピラティス		12:00~12:30 超初心者水泳教室	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初・中級)		12:15~12:45 はじめての四泳法			12:30~12:50 アクア体操
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ(初級)		13:00~13:30 フィンスイム		安光	大村	古賀		12:50~13:10 TRX			12:45~13:15 背泳ぎ/平泳ぎ(初級)	13:00~13:30 リトモス		13:00~13:30 スイムトレーニング(初・中級)		古賀	13:10~13:40 クロール(中級)
13:30	岡村		藤井	さやか	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)		古賀	13:15~13:45 はじめてエアロ		13:30~14:15 スイムトレーニング(中級)			20日限定!! 腰痛改善セミナー		安光	13:15~13:45 はじめてステップ
14:00	14:15~14:45 SSS		藤井	さやか			福嶋		14:00~14:30 平泳ぎ(中級)									14:15~14:45 SSS
14:30	加倉井			14:45~15:30 太極拳					14:00~14:30 姿勢改善									安光
15:00		15:00~15:20 ストレッチ					14:40~15:10 はじめてステップ											加倉井/古賀
15:30	15:30~16:15 コアコンディショニング		15:10~15:40 バタフライ(初級)				15:30~16:00 スタジオチャレンジ		15:15~15:45 ボディコンディショニング			15:00~15:20 水中運動	15:15~16:00 ピラティス		15:20~15:40 アクアヌードル	15:15~16:00 HIP HOP	15:15~15:45 免トレ	
16:00	小林						16:00~16:30 のんびりスイム									AKI		小林
16:30							16:30~16:40 TRX		16:20~16:40 筋トレ教室									加倉井/古賀
17:00							17:00~17:30 はじめてエアロ											加倉井
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00							18:45~19:30 エンジョイエアロ(初・中級)											
19:30	19:10~19:40 Power Weight						19:20~19:40 水中運動		19:15~19:45 SSS									
20:00	20:00~20:45 ZUMBA	20:10~20:30 ギアトレ	20:10~20:40 バタフライ(初級)	19:45~20:15 ボディコンバット30	19:50~20:10 TRX	20:00~20:30 はじめての四泳法	20:10~20:55 エンジョイステップ		20:00~20:30 スイムトレーニング(初・中級)	20:00~20:45 リトモス		20:10~20:30 筋トレ教室	20:10~20:40 はじめての四泳法					
20:30	廣里	大村/大山	加倉井	加倉井	古賀	大村	古賀		大村			大山	青野					
21:00	21:00~21:45 ピラティス		21:00~21:45 マスターズ練習会	20:30~21:00 ボディコンバット30	20:40~21:00 筋膜リリース	20:45~21:30 スイムトレーニング(中級)	21:15~22:00 ボディバランス45		20:45~21:05 TRX	21:00~21:45 パレトン			21:00~21:40 パドル&フィン					
21:30	岡村		加倉井	加倉井	古賀	大村	古賀		加倉井/大山				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。

引き締めた方  
痛みを改善したい方  
お勧め♪

【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

2022年  
8月



タイムスケジュール

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。

【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

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
8日/22日は飛び込みを行います。

5日/12日  
背泳ぎ  
19日/26日  
平泳ぎ

6日:バタフライ  
20日:背泳ぎ  
27日:平泳ぎ

★パーソナル  
イベント★  
8月18日(木)  
担当:藤井  
20分  
500円  
※要予約※  
フロントで  
予約を  
お願いします♪

★パーソナル  
イベント★  
8月1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♪