

	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			モーニングレッスン			モーニングレッスン		水中運動	モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン		
11:00	大村			岡本			加倉井		藤井	大村			大村			大村		
11:15~11:35	TRX																	
11:30~12:15	フラダンス	11:45~12:05 TRX	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 ボールエクササイズ	11:30~12:00 パタフライ (中級)	大村			11:15~12:00 ZUMBA					
12:00	Yoshino	大村	12:00~12:30 平泳ぎ (初級)	古賀		さやか	加倉井	古賀	藤井				12:00~12:45 EMI			11:30~12:00 アクアビート		
12:30			藤井						12:15~12:45 エンジョイエアロ (初・中級)				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		
12:45~13:30	全身スッキリヨガ (初級)			ZUMBA	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 パタフライ (初級)	12:40~13:00 エンジョイエアロ (初・中級)	12:35~12:55 体幹トレーニング	藤井				12:00~12:30 背泳ぎ (初級)			大村		
13:00				13:00~13:30 フィンスイム	安光	大村	古賀	加倉井	岡村				12:00~12:30 背泳ぎ (初級)			13:00~13:30 リトモス		
13:30	岡村			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)		13:15~13:45 はじめてエアロ				13:15~14:00 スイムトレーニング (中級)			13:00~13:30 スイムトレーニング (初・中級)		
14:00	14:00~14:30 SSS			13:40~14:25 エアロマニア					安光				14:00~14:30 姿勢改善			13:15~13:45 はじめてステップ		
14:30	加倉井			さやか					福嶋				14:15~15:00 ZUMBA			14:15~14:45 SSS		
15:00	15:00~15:45 コアコンディショニング			14:45~15:30 太極拳												14:20~14:50 はじめてエアロ		
15:30	小林			15:00~15:30 パタフライ (初級)												加倉井/古賀		
16:00									15:45~16:05 筋トレ教室							15:00~15:20 水中運動		
16:30					16:30~16:40 TRX				加倉井							15:15~16:00 ピラティス		
17:00																15:15~16:00 ピラティス		
17:30																15:20~15:40 アクアヌードル		
18:00																15:20~15:40 アクアヌードル		
18:30																15:50~16:05 太極拳		
19:00																16:15~17:00 ポディコンバット 45		
19:15~19:45	Power Weight			18:45~19:30 エンジョイエアロ (初・中級)												16:15~17:00 ポディコンバット 45		
19:30	加倉井			古賀												16:20~16:40 筋膜リリース		
20:00				19:45~20:15 ボディコンバット 30												加倉井/古賀		
20:30	ZUMBA			19:50~20:10 TRX												17:00~17:45 週替わりレッスン		
21:00	廣里			20:00~20:30 はじめての四泳法												加倉井/古賀		
21:15~21:45	ピラティス			20:10~20:55 エンジョイステップ												18:15~19:00 からだに効かせるヨガ (レベル2)		
21:30	岡村			20:45~21:30 筋膜リリース												18:15~19:00 からだに効かせるヨガ (レベル2)		
22:00				21:00~21:45 マスターズ練習会												18:15~19:00 からだに効かせるヨガ (レベル2)		
				21:15~22:00 ボディコンディショニング												18:15~19:00 からだに効かせるヨガ (レベル2)		
				小林												18:15~19:00 からだに効かせるヨガ (レベル2)		

ポディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リトモスは
整理券をお取り下さい♪(人数制限なし)

【施設利用について】
3月1日(水)~
・レッスン人数制限なし(チケット配布は継続)
3月13日(月)~
・マスク着用は個人の判断に委ねる
・館内換気(窓・換気扇・扇風機で空気の循環・排気を行います)
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♪♪

4日/18日
17:00~17:45
ボディバランス45
11日/25日
17:00~17:40
PowerWeight40

【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

2023年
3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下さい。
- 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

★パーソナルイベント★
3月6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♪

★パーソナルイベント★
3月16日(木)
担当:藤井 得平
20分
500円
※要予約※
フロントで予約をお願いします♪

関節痛を予防・改善
7日:股関節
14日:体幹(腰痛改善)
21日:膝関節
28日:神経系

26日は
第1スタジオで
レッスンを行います♪
脚力維持/30分
15:15~15:45
担当:安光

26日はお休みです。

4日:パタフライ
11日:背泳ぎ
18日:平泳ぎ
25日:クロール