

	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			10:30~11:15 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン		10:30~10:50 モーニングレッスン				10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン	
11:00	大村			加倉井			ルーシーダットン			古賀/高倉		藤井	大村/江藤			エアロマジック	加倉井	
11:15~11:35		TRX				10:50~11:10 水中歩行				11:10~11:40 Power weight		11:00~11:30 バタフライ(初級)					加倉井	
11:30	大村					藤井	神田			古賀/高倉		藤井	大村			古賀	加倉井	
11:30~12:15	フラダンス			11:30~12:15 フォームローラー			11:30~12:00 ボディコンバット30			11:30~12:00 平泳ぎ(初級)		11:15~12:00 ZUMBA				11:20~11:50 アクアビート		
12:00	大村			大村			加倉井			古賀		藤井	大村			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			加倉井			12:00~12:45 ピラティス		12:15~13:00 背泳ぎ(中級)			1日:バタフライ 8日:背泳ぎ 15日:平泳ぎ 22日:クロール 29日:四泳法	12:10~12:40 はじめての四泳法		12:30~12:50 アクア体操
12:30				12:40~13:25 ZUMBA			12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)			12:30~13:00 フィンスイム		12:15~13:00 エンジョイエアロ(初中級)				12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)		12:30~12:50 アクア体操
12:45~13:30				藤井			安光			12:35~12:55 体幹トレーニング		藤井	大村			12:50~13:10 ギアトレ		加倉井
13:00	全身スッキリヨガ(初級)			13:00~13:45 平泳ぎ(中級)			古賀			13:15~13:45 ロコトレ		13:15~13:45 クロール(中級)				13:00~13:30 リトモス		13:10~13:40 クロール(中級)
13:30	岡村			さやか			加倉井			13:30~14:15 癒しヨガ(初級)		13:15~14:00 バタフライ(中級)				13:30~14:00 超初心者スイム		加倉井
14:00				13:40~14:25 エアロマニア			福嶋			14:00~14:30 姿勢改善		14:00~14:30 姿勢改善				14:20~14:50 はじめてエアロ		
14:00	14:00~14:30 SSS			さやか			14:15~15:00 ZUMBA			安光		14:15~15:00 ZUMBA				加倉井/古賀		
14:30	古賀			14:45~15:30 太極拳			今福			15:00~15:30 はじめてステップ		15:00~15:20 水中運動				15:15~16:00 ピラティス		15:15~15:45 SSS
15:00	15:00~15:45 ピラティス			大村			大村			15:15~15:45 ボディコンディショニング		15:15~16:00 ピラティス				15:30~15:50 アクアヌードル		2日:可動域 9日:安定 16日:可動域 23日:安定 30日:可動域
15:30	岡村			関			加倉井			15:45~16:05 筋トレ教室		古賀				大村		
16:00							加倉井			16:20~16:50 はじめてエアロ						16:15~17:00 ボディコンバット45		
16:30				16:30~16:40 TRX			加倉井									加倉井/古賀/大村		
17:00							加倉井									加倉井		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 Power Weight			19:15~20:00 エンジョイエアロ(初中級)			19:15~19:45 ボディコンバット30			19:15~19:45 SSS		古賀						
20:00	古賀			19:40~20:00 TRX			加倉井			古賀		18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)						
20:30	20:00~20:45 ZUMBA			古賀			江藤			20:00~20:45 リトモス		19:15~19:45 SSS						
21:00	廣里			20:15~20:45 背泳ぎ・クロール(中級)			大村			20:10~20:55 エンジョイステップ		20:10~20:30 トライJump						
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)			20:15~21:00 ボディコンバット45			大村			20:10~20:55 エンジョイステップ		20:10~20:30 トライJump						
21:30	安田			20:40~21:00 筋膜リリース			古賀			20:10~20:55 エンジョイステップ		20:10~20:30 トライJump						
22:00				21:00~21:30 クロール(初級)			古賀/江藤			21:00~21:45 マスターズ練習会		21:00~21:45 パレトン						
				21:15~22:00 リラククスヨガ			大村			21:15~22:00 ボディバランス45		狭間						
				安田			古賀			21:15~22:00 ボディバランス45		狭間						

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♪(人数制限なし)

【施設利用について】
・レッスン人数制限なし(チケット配布は継続)
・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♪♪

6日:バタフライ
13日:背泳ぎ
20日:平泳ぎ
27日:クロール

7日:バタフライ
14日:背泳ぎ
21日:平泳ぎ
28日:クロール

定員:8名
音楽に合わせて
トランポリンを
行います♪

マスターズ登録者
限定プログラムです。
6日/20日は飛び込みを行います。

1日/8日/29日
17:00~17:45
ボディバランス45
担当:古賀

15日/22日
17:00~17:40
PowerWeight40
担当:加倉井

【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

2024年
6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