



2026年 ゴールデンウィークスケジュール



5/2(土)			5/3(日) 憲法記念日			5/4(月) みどりの日			5/5(火) こどもの日			5/6(水)		
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 10:30~10:50 モーニングレッスン 大村						10:30~11:00 モーニングレッスン 手塚			10:30~11:00 モーニングレッスン 加倉井		10:30~10:50 水中運動 安光			
11:15~12:00 ZUMBA	11:05~11:15 TRX 今針山	11:30~12:00 アクアビート 大村	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井			11:30~12:15 フラダンス Yoshino			11:15~12:00 ボディバランス 45 大村	11:15~11:35 TRX 大村	11:15~11:45 AQUA ZUMBA さやか			
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 大村	11:45~12:30 ストレッチ ピラティス AKI	25名限定 チケット配布 10:40~	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井	12:30~12:50 アクア体操 加倉井			12:15~13:00 四泳法 スキル 藤井	12:15~13:00 ZUMBA 大村	12:30~13:00 クロール (初級) 大村			
13:00~13:30 リトモス		13:00~13:30 スイムトレーニング (初・中級) 大村	13:30~14:30 ボディバランス 60 倉田		12:30~12:50 アクア体操 加倉井	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井			12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	13:00~13:30 クロール (初級) 大村			
15:15~16:00 ピラティス			15:15~16:00 HIPHOP 佐々木	チケット配布 14:45~	13:30~14:30 ボディバランス 60 安川	14:00~14:45 ZUMBA 安川			14:45~15:30 太極拳 関	13:15~14:00 エアロ マニア 安光	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~14:00 スイトレ 中級 大村		
16:30~17:45 デトックス ヨガ			16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井	チケット配布 15:45~	14:00~14:45 ZUMBA 安川	15:00~15:45 ピラティス 岡村			16:00~17:00 ボディコンバット 60 加倉井	14:45~15:30 太極拳 関	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~14:00 スイトレ 中級 大村		
17:30 ※有料要予約														
18:00														
19:00														
19:30														
20:00														
21:00														

休館日



内容変更・特別レッスン

時間変更レッスン

2026年
5月Gw

スポーツクラブ
くりえいと宗像

10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業



	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
宗像店	10:00~ 23:00	10:00~ 21:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00	定休日
若松店 新宮店	10:00~ 23:00	10:00~ 21:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00

