

	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																		
11:00	モニングレッスン 大村			モニングレッスン 加倉井		水中運動 安光	ルーシーダットン 高倉		モニングレッスン 高倉			アクアヌードル 藤井	モニングレッスン 大村/今針山/手塚					
11:00~11:30			平泳ぎ (初級) 藤井				※チケット 配布無し					背泳ぎ (初級) 藤井		ワンポイント TRX 大村/今針山/手塚				
11:30	フラダンス 大村	フォームローラー 大村		ボディバランス 45 倉田	TRX 大村	AQUA ZUMBA さやか			Power weight 高倉			ZUMBA 藤井						
12:00			フィンスイム 藤井											28日: バタフライ 9日: 背泳ぎ 16日: 平泳ぎ 23日: クロール 30日: 四泳法				
12:00~12:30	Yoshino			ZUMBA 大村								ピラティス 岡村						
12:30			クロール (中級) 藤井															
12:30~13:00	12:45~13:30																	
13:00	全身スッカリヨガ (初級) 岡村																	
13:00~13:30																		
13:30																		
14:00	14:00~14:30																	
14:00~14:30	SSS 大村																	
14:30																		
15:00	15:00~15:45																	
15:00~15:30	ピラティス 岡村																	
15:30																		
15:30~16:00																		
16:00																		
16:00~16:30																		
16:30																		
16:30~17:00																		
17:00																		
17:00~17:30																		
17:30																		
18:00																		
18:00~18:30																		
18:30																		
18:30~19:00																		
19:00																		
19:00~19:30																		
19:30	19:15~19:45																	
19:30~20:00	シェイプ ステップ 大村																	
20:00																		
20:00~20:30	ZUMBA 廣里																	
20:30																		
20:30~21:00																		
21:00																		
21:00~21:30																		
21:30	21:15~22:00																	
21:30~22:00	コンディショニング フロー AKI																	
22:00																		

整理券配布レッスンは別紙を参照ください。(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。

**【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

2026年 5月  
  
 スポーツクラブ  
 くりえいと宗像  
**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

●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。7日は飛び込みを行います

深い呼吸とゆるい動きでからだを軽く、睡眠の質を高めるクラス♪

ピラティスとヨガで身体を整えます。ピラティス苦手な方や男性にもおすすめ♪

15分間のレッスンです

7日: バタフライ  
14日: 背泳ぎ  
21日: 平泳ぎ  
28日: クロール

全身を動かす有酸素運動。脂肪燃焼・心肺機能の向上・体力、筋力、運動能力を高めるクラスです♪

5/14 スタート!!

9日/16日限定

チケット配布時間 13:45

関節痛を予防・改善  
 5日: 股関節  
 12日: 体幹(腰痛改善)  
 19日: 膝関節  
 26日: 神経系

7日: バタフライ  
14日: 背泳ぎ  
21日: 平泳ぎ  
28日: クロール

13:15~13:45 はじめてエアロ

偶数月はダンスエアロ  
奇数月ははじめてエアロを行います♪

28日: バタフライ  
9日: 背泳ぎ  
16日: 平泳ぎ  
23日: クロール  
30日: 四泳法

25名限定  
 チケット配布 10:40~

※チケット配布無し