

	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 大村		10:30~11:30 朝トレ (四泳法) 水谷	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷		10:30~10:50 アクア体操 安光	10:30~10:50 モーニング レッスン 水谷		10:30~11:15 はじめての 四泳法 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 安光		10:30~10:50 アクアバラエティ 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 瀬頭/田中		10:30~11:30 エアロ マジック 安田	10:30~11:30 モーニング レッスン 加倉井/新村		
11:00	11:15~12:15 フラダンス 水谷	11:15~11:35 体幹トレーニング 水谷	11:45~12:05 リフレウォーキング 水谷	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷		11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:00~12:00 スポーツ ダンス 安田(聯)		11:30~11:50 リフレウォーキング 大村	11:15~11:45 ポティコンバット 30 加倉井		11:00~11:30 スイム チャレンジ 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ EMI		11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	11:40~12:00 ウォーターシェイプ 加倉井/田中		
12:00	12:30~13:00 SSS 新村		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 藤井	12:20~13:05 ZUMBA 水谷		12:15~12:45 バタフライ 磯部	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初級) 山本		12:00~12:30 アクアビート 大村	12:00~13:00 ピラティス 岡村		12:00~12:30 クロール (初級) 大村	12:00~12:45 ZUMBA EMI		11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井/加藤	12:15~13:00 はじめての 四泳法 有村		
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:00~13:30 フィン 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか		13:00~13:30 背泳ぎ 磯部	13:00~13:30 RTB 水谷		12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		12:45~13:15 バタフライ (初級) 藤井	13:30~14:30 スイム トレーニング (フィン) 藤井		13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村	13:00~13:45 はじめての 四泳法 有村		
14:00	14:30~15:15 シェイプ ステップ 新村	14:30~15:15 シェイプ ステップ 加倉井	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		13:45~14:05 アクアヌードル 大村	14:15~14:45 クロール (初級) 大村		14:30~15:00 平泳ぎ 藤井	14:00~15:00 ZUMBA 安田(早)		14:30~15:00 平泳ぎ 藤井	15:00~15:30 ピラティス 安光		14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	14:30~15:00 SSS 加倉井/新村		
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林		15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井	15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:15~15:45 ポティ コンディショニング 水谷		15:40~16:00 アクア体操 水谷	16:15~17:00 ポティバランス 45 水谷		15:00~15:45 クロール 有村	15:00~15:45 クロール 有村		
16:00	16:30~17:00 PowerWeight 加倉井		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 ギアトレーニング 新村		16:20~16:40 ギアトレーニング 新村	16:15~17:00 ポティバランス 45 水谷		16:15~17:00 ポティコンバット 45 加倉井	16:15~17:00 ポティコンバット 45 加倉井		
17:00	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井		17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井		17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井		17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井		
18:00	18:40~19:00 ストレッチ 瀬頭		19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井		19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初級) 新村	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初級) 新村		19:30~20:00 バタフライ (初級) 有村	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田(早)		19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村	19:15~20:00 ポティコンバット 45 加藤/加倉井		18:00~18:45 ヨガ AKI	18:00~18:45 ヨガ AKI		
19:00	19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:30~20:00 クロール (初級) 加倉井/有村	19:45~20:15 Power Weight 磯部		19:30~19:50 アクアバラエティ 瀬頭	19:30~19:50 アクアバラエティ 瀬頭		19:30~20:00 バタフライ (初級) 有村	20:00~20:45 リトモス 狭間		20:10~20:40 RTB (初級) 新村	20:00~20:45 リトモス 狭間		19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田(早)	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田(早)		
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井/有村	20:30~21:00 ポティコンバット 30 水谷		20:00~20:30 スイムチャレンジ 奥本	20:15~21:00 ポティコンバット 45 加倉井		20:15~20:45 四泳法スキル 有村	20:30~21:00 バランスボール 藤岡		20:10~20:40 RTB (初級) 新村	20:00~20:45 リトモス 狭間		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間		
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~21:45 RTB 杉木	21:00~21:45 夜トレ 加倉井/有村	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林		20:40~21:20 はじめての 四泳法 奥本	21:15~21:45 トレーニング 教室 磯部		21:00~21:45 マスターズ練習会 有村	21:00~21:45 KaQiLa (カキラ) 狭間		21:10~21:30 ギアトレーニング 新村/田中	21:00~21:30 フィンスイム 加倉井		21:00~21:30 フィンスイム 加倉井	21:00~21:30 フィンスイム 加倉井		
22:00																		
22:30																		

5日:バタフライ  
12日:背泳ぎ  
19日:平泳ぎ  
26日:クロール

4日:バタフライ  
11日:背泳ぎ  
18日:平泳ぎ  
25日:クロール

5・19日  
「ザ・部活」  
12・26日  
「HIPHOP」

☆はじめての四泳法内容☆  
2日:バタフライ  
9日:背泳ぎ  
16日:平泳ぎ  
23日:クロール

2日:SSS  
9日:ポティバランス  
16日:ステップ  
23日:エアロ

☆はじめての四泳法内容☆  
7日:バタフライ  
14日:背泳ぎ  
21日:平泳ぎ  
28日:クロール

☆はじめての四泳法内容☆  
6日:バタフライ  
13日:背泳ぎ  
20日:平泳ぎ  
27日:クロール

☆はじめての四泳法内容☆  
6日:バタフライ  
13日:背泳ぎ  
20日:平泳ぎ  
27日:クロール

4日:バタフライ  
11日:休み  
18日:平泳ぎ  
25日:クロール

2017年  
2月

タイムスケジュール

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、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。

宗像市くりえいと3丁目4-15  
Tel(0940)32-1010  
営業時間  
月木金 10:00~23:00  
土 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~19:00  
水曜 メンテナンス日

マスターズ登録者限定レッスンです。  
詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

フィン購入者限定レッスン♪

宗像限定!!  
バイクレッスン

ここではストレッチを中心に  
柔軟性を高めるクラスです!

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

宗像限定!!  
バイクレッスン

関節痛を  
予防・改善

社交ダンスなど  
のあらゆる  
ダンスの要素  
を取り入れます。

音楽に合わせて  
水中でスト  
レッチ・筋トレ・  
有酸素運動

