

	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	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
10:30~11:00	10:30~11:00		10:30~11:30	10:30~11:00		10:30~10:50	10:30~10:50		10:30~11:15	10:30~11:00		10:30~10:50	10:30~11:00		10:30~11:30			
11:00	大村		朝トレ (四泳法)	水谷		アカア体操 安光	水谷		はじめての 四泳法	安光		アカアバラエティ 大村	朝トレ レッスン		エアロ マジック			
11:15~12:15	11:15~12:15	11:15~11:35	11:15~12:00	11:15~12:00		11:10~11:55	11:00~12:00		11:15~11:45	11:15~11:45		11:00~11:30	11:15~11:45		11:00~11:30			
11:30	大村	水谷	藤井	水谷		ポティバランス 45	安田(聡)		11:30~11:50	加倉井		11:00~11:30	はじめて エアロ		加倉井/新村			
12:00	宮部		11:45~12:05	11:45~12:05		11:45~12:05	11:45~12:05		11:45~12:30	EMI		11:45~12:30	EMI		11:45~12:45			
12:30	12:30~13:00		12:15~12:45	12:20~13:05		12:15~12:45	12:15~13:15		12:00~12:30	12:00~12:30		12:00~12:30	12:00~12:45		11:50~12:20			
13:00	13:00~13:30		13:00~13:30	13:00~13:30		13:00~13:30	13:00~13:30		12:45~13:15	12:45~13:15		12:45~13:15	12:45~13:15		12:45~13:15			
13:30	13:30~14:15		13:15~13:45	13:25~14:25		13:15~13:45	13:30~14:30		13:15~13:45	13:15~13:45		13:15~13:45	13:30~14:30		13:10~13:30			
14:00	14:00~14:30		14:00~14:30	14:00~14:30		14:00~14:30	14:00~14:30		14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~14:20	14:00~14:20		14:00~14:20			
14:30	14:30~15:15		14:30~14:50	14:45~15:45		14:30~14:50	14:45~15:15		14:30~15:00	14:30~15:00		14:30~15:00	14:30~15:00		14:30~15:00			
15:00	15:00~15:30		15:00~15:45	15:10~15:30		15:00~15:45	15:10~15:30		15:00~15:30	15:00~15:30		15:00~15:30	15:00~15:30		15:00~15:45			
15:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:00		15:30~16:00	15:30~16:00		15:30~16:00	15:30~16:00		15:30~16:00	15:30~16:00		15:30~16:00			
16:00	16:00~16:30		16:00~16:30	16:00~16:45		16:00~16:45	16:00~16:45		16:00~16:45	16:00~16:45		16:00~16:45	16:00~16:45		16:00~16:45			
16:30	16:30~17:00		16:30~17:00	16:30~17:00		16:30~17:00	16:30~17:00		16:30~17:00	16:30~17:00		16:30~17:00	16:30~17:00		16:30~17:00			
17:00	17:00~17:30		17:00~17:30	17:00~17:30		17:00~17:30	17:00~17:30		17:00~17:30	17:00~17:30		17:00~17:30	17:00~17:30		17:00~17:30			
17:30	17:30~18:00		17:30~18:00	17:30~18:00		17:30~18:00	17:30~18:00		17:30~18:00	17:30~18:00		17:30~18:00	17:30~18:00		17:30~18:00			
18:00	18:00~18:30		18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45			
18:30	18:30~19:00		18:30~19:00	18:30~19:00		18:30~19:00	18:30~19:00		18:30~19:00	18:30~19:00		18:30~19:00	18:30~19:00		18:30~19:00			
19:00	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:30		19:00~19:30			
19:30	19:30~20:00		19:30~20:00	19:30~20:00		19:30~20:00	19:30~20:00		19:30~20:00	19:30~20:00		19:30~20:00	19:30~20:00		19:30~20:00			
20:00	20:00~21:00		20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00			
20:30	20:30~21:00		20:30~21:00	20:30~21:00		20:30~21:00	20:30~21:00		20:30~21:00	20:30~21:00		20:30~21:00	20:30~21:00		20:30~21:00			
21:00	21:00~21:30		21:00~21:30	21:00~21:30		21:00~21:30	21:00~21:30		21:00~21:30	21:00~21:30		21:00~21:30	21:00~21:30		21:00~21:30			
21:30	21:30~22:00		21:30~22:00	21:30~22:00		21:30~22:00	21:30~22:00		21:30~22:00	21:30~22:00		21:30~22:00	21:30~22:00		21:30~22:00			
22:00	22:00~22:30		22:00~22:30	22:00~22:30		22:00~22:30	22:00~22:30		22:00~22:30	22:00~22:30		22:00~22:30	22:00~22:30		22:00~22:30			
22:30	22:30~23:00		22:30~23:00	22:30~23:00		22:30~23:00	22:30~23:00		22:30~23:00	22:30~23:00		22:30~23:00	22:30~23:00		22:30~23:00			

社交ダンスをベースにあらゆるダンスの要素を取り入れます。

12:10~12:40 S★1 必勝スクール

宗像限定!! バイクレッスン

腰痛や猫背が気になる方おススメ!

☆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
30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
30日:POWER WEIGHT

泳げない方、水が苦手-III 方カモン(笑)

19:30~20:00 バタフライ(初級)

20:15~20:45 四泳法スキル

21:15~21:45 S★1 必勝スクール

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。

スタジオ1にて10:15~10:25 モーニングの前には是非!! (シナプソロジー)

関節痛を予防・改善

14:30~15:00 S★1 必勝スクール

音楽に合わせて水中でストレッチ・筋トレ・有酸素運動

☆はじめての四泳法内容☆
3日:アクア体操
10日:ヌードル
17日:ウォーターシェイブ
24日:ウォーキング
31日:お楽しみ♡

背泳ぎ&クロール
3日:背泳ぎ
10日:背泳ぎ
17日:クロール
24日:クロール
31日:両方

宗像限定!! バイクレッスンはじめての方大歓迎

20:10~20:40 RTB(初級)

フィン購入者限定レッスン!

4日:バタフライ
11日:背泳ぎ
18日:平泳ぎ
25日:クロール

12日「サ・部活」

5・19日「HIPHOP」

宗像限定!! バイクレッスン!

4日:バタフライ
11日:背泳ぎ
18日:平泳ぎ
25日:クロール

2017年 3月



スポーツクラブ くりえいと宗像

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
月火木金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00