

	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	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]	10:30~10:50 リフレウォーキング 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操 前山	10:30~10:50 モーニングレッスン 前山		10:30~11:00 スイムトレーニング (初級)	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	10:30~11:30 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン		10:30~11:30		
11:00	岡本			上本			11:00~12:00		大村	加倉井		11:00~11:30 スイム チャレンジ	水谷/加倉井	11:15~11:45 シェイプ エアロ	11:20~11:40 美尻トレーニング 水谷	安田(早)	上本	
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 ポールエクササイズ 前山/上本	11:15~11:45 クロール (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45	11:20~11:40 TRX	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	スポーツ ダンス	11:20~11:40 TRX	11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ボディコンバット 30	加倉井	11:45~12:15 バタフライ (初級)	11:15~11:45 シェイプ エアロ	11:30~12:00 スイム チャレンジ	11:45~12:45 ヨガ (初級)	安田(早)	上本	11:45~12:30
12:00	まりこ	11:50~12:10 TRX		水谷			安田(聡)		①アクアビート ②ファイティングアクア ③アクアビート ④ファイティングアクア	12:00~13:00	加倉井	12:00~13:00 ピラティス	12:00~13:00 ZUMBA	12:00~13:00 ヨガ (初級)	12:15~12:45 ポディ コンディショニング	11:45~12:45 ヨガ (初級)	AKI	11:45~12:30
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 クロール	12:20~13:05 ZUMBA		12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級)		12:00~12:30 アクア エクササイズ	12:00~13:00 ピラティス	加倉井	12:30~13:00 クロール (初級)	12:30~13:00 ZUMBA	12:15~12:45 ポディ コンディショニング	12:15~12:45 クロール (初級)	AKI	12:20~13:05	12:45~13:05
13:00	水谷			さやか		12:45~13:05 ジャンプサーキット	13:00~13:45 山本		12:30~12:50 フォームローラー 水谷	12:45~13:30 バタフライ	岡村	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~14:15 スイム トレーニング	13:00~13:45 四泳法スキル	13:00~13:30 はじめて ステップ	安光/大村/上本	13:15~14:00	13:00~13:30
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:30~14:15 パドル & フィン	13:25~14:25 エアロ マニア		13:30~14:00 姿勢改善	13:30~14:30 ヨガ		13:45~14:30 平泳ぎ	14:00~15:00 ZUMBA	安光	14:00~14:20 ロコトレ	14:00~14:30 トライジャンプ 30	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう	安光	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/上本	14:00~14:20
14:00	岡村	宗像限定!! シェイプアップ バイクレッスン	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)		腰痛や猫背が 気になる方 おすすめ!	14:00~14:20 アクアバラエティ 大村/上本/岡本		14:00~14:20 TRX	14:45~15:15 はじめて ステップ		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00 ピラティス	15:15~16:00 HIP HOP	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう	安光	14:30~15:00 SSS	14:00~14:20
14:30	14:30~15:15 シェイプ ステップ		15:00~15:30 バタフライ 初級	14:45~15:45 太極拳 (初級)			14:30~15:00 平泳ぎ (初級)		15:40~16:00 アクア体操	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:15~15:45 ポディ コンディショニング 水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
15:00	上本		15:40~16:00 TRX	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング		15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
16:00	小林		☆背泳ぎ&平泳ぎ内容☆ 1週目:背泳ぎ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:平泳ぎ 5週目:平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
16:30				16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
17:00				16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
17:30				16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
18:00				16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
18:30				16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
19:00				16:00~16:30 PowerWeight 上本			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操	水谷	16:20~16:40 TRX	16:15~17:00 ボディバランス 45	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00 HIP HOP	小林	14:30~15:00 SSS	15:15~15:45
19:30	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級)	19:40~20:10 ポディ コンディショニング	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 加倉井/斐生田	19:30~20:00 はじめてエアロ 上本		19:10~19:30 リフレウォーキング	19:00~19:30 トライジャンプ 30		19:00~19:30 ファイティング アクア	19:00~19:45 エンジョイ ステップ	加倉井	19:30~19:50 ストレッチ	19:30~19:50 リフレウォーキング	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田
20:00	川端	20:15~21:00 ZUMBA	20:10~20:50 クロール (初級)	20:15~21:00 ポディコンバット 45		19:45~20:15 背泳ぎ (初級)	19:45~20:15 PowerWeight 上本		19:45~20:15 バタフライ 初級	19:45~20:45 リトモス	立石	20:00~20:45 RTB (初級)	20:00~20:20 ウォーターシェイプ 上本	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田
20:30			20:30~20:50 美脚トレーニング 上本	20:15~21:00 ポディコンバット 45		20:30~21:15 はじめての 四泳法	20:30~21:00 ポディコンバット 30		20:30~21:00 平泳ぎ 初級	20:30~21:00 バランスボール 藤岡	立石	20:20~20:50 RTB (初級)	20:30~21:15 はじめての 四泳法	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田
21:00	久保	21:15~22:00 ピラティス	21:00~21:45 マスター練習会 加倉井	21:15~22:00 ポディ コンディショニング		21:20~21:40 ジャンプサーキット 上本	21:15~22:15 ヨガ		21:15~21:35 筋トレ教室 上本	21:15~22:00 バレット	立石	21:30~22:00 フィンスイム 上本	21:00~21:45 バレット	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田
21:30	岡村		毎週 飛び込みあり	21:15~22:00 ポディ コンディショニング		21:20~21:40 ジャンプサーキット 上本	21:15~22:15 ヨガ		21:15~21:35 筋トレ教室 上本	21:15~22:00 バレット	立石	21:30~22:00 フィンスイム 上本	21:00~21:45 バレット	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田
22:00				21:15~22:00 ポディ コンディショニング		21:20~21:40 ジャンプサーキット 上本	21:15~22:15 ヨガ		21:15~21:35 筋トレ教室 上本	21:15~22:00 バレット	立石	21:30~22:00 フィンスイム 上本	21:00~21:45 バレット	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田
22:30				21:15~22:00 ポディ コンディショニング		21:20~21:40 ジャンプサーキット 上本	21:15~22:15 ヨガ		21:15~21:35 筋トレ教室 上本	21:15~22:00 バレット	立石	21:30~22:00 フィンスイム 上本	21:00~21:45 バレット	19:15~20:00 ポディコンバット 45	18:00~18:30 クロール (初級)	加倉井/上本	17:15~17:35 フォームローラー	加倉井/斐生田

☆四泳法内容☆
1週目:バタフライ
2週目:背泳ぎ
3週目:平泳ぎ
4週目:クロール
5週目:クロール

☆整理券配布レッスン☆
・ステップレッスン・・・35名
・トライジャンプ・・・20名
・TRX・・・20名
・RTB(バイク)・・・10名

☆アクアバラエティ☆
1週目:ウォーターシェイプ
2週目:アクア体操
3週目:アクアヌードル
4週目:ウォーキング

☆背泳ぎ&平泳ぎ内容☆
1週目:背泳ぎ
2週目:背泳ぎ
3週目:平泳ぎ
4週目:平泳ぎ
5週目:平泳ぎ

第5週目は
地域健康
セミナー
(寝たきり予防)
の為
はじめてステップ
を休講させて
いただきます。
13:00~14:00

14日限定

1・15・22日限定

1・8・15・29日のみ

2018年
4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
月火木金 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

フィン購入者限定レッスン

カラダ改善クラス、
筋トシのコツを教
えます