

	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 岡本	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 上本		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) 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井		10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷			10:30~11:30 エアロ マジック 福嶋	10:30~11:30				
11:00	11:15~12:15 フラダンス 前山/岡本	11:15~11:35 ギアトレーニング 前山/岡本	11:15~11:45 背泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 上本	11:15~11:35 TRX 上本	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:10~11:55 スポーツ ダンス 加倉井	11:20~11:40 TRX 水谷	11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ポティコンバット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 岡本/田坂	11:00~11:30 スイム チャレンジ 大村	11:15~11:45 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 コアトレーニング 水谷	11:30~12:00 スイム チャレンジ 堤/加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	10:45~11:15 モーニング レッスン 上本/安光			
12:00	12:30~13:00 SSS 水谷	11:50~12:10 TRX 水谷	12:30~13:15 バタフライ さやか	12:20~13:05 ZUMBA さやか	11:45~12:05 筋トレ教室 上本	12:15~12:45 平泳ぎ (初級) 加倉井/大村/上本	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 山本	12:30~12:50 フォームローラー 水谷	12:00~12:30 アクア エクササイズ 加倉井/大村	12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:10~12:30 TRX 加倉井	12:30~13:00 クロール (初級) 藤井	12:00~13:00 ZUMBA 上本	12:15~12:45 ストレッチ 上本	12:15~12:45 クロール (初級) 堤/加倉井	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:30~14:15 平泳ぎ 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか	13:30~14:00 姿勢改善教室 安光	13:00~13:45 クロール 加倉井/大村/上本	13:30~14:30 ヨガ 山本	14:00~14:20 TRX 上本	13:45~14:30 パドル & フィン 藤井	13:15~13:45 はじめて ステップ 安光	14:00~14:20 ロコトレ 安光	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:00 エアロ マジック 上本	13:15~14:00 エアロ マジック 上本	13:00~13:45 四泳法スキル 堤/加倉井	13:00~13:30 はじめて ステップ 安光/大村/上本	13:15~14:00 クロール 加倉井/上本			
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 上本	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 水谷	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 堤	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸	14:00~14:20 アクアバラエティ 大村/岡本/上本	14:30~15:00 はじめての 四泳法 大村/岡本	14:45~15:15 はじめて ステップ 大村	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	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:40~16:00 フォームローラー 田坂	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:20~15:40 リフレウォーキング 田坂	15:15~16:00 HIP HOP 小林	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/立石			
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	15:40~16:00 TRX 水谷	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 堤	16:00~16:30 PowerWeight 上本/水谷	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	17:00~17:30 SSS 上本	17:00~17:30 SSS 上本	18:20~18:40 ストレッチ 田坂	18:20~18:40 ストレッチ 田坂	18:20~18:40 ストレッチ 田坂	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~18:30 クロール (初級) 上本	18:00~18:30 クロール (初級) 上本	17:20~17:40 ストレッチ 加倉井				
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 上本/水谷
18:00	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~19:00 ヨガ AKI	
19:00	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級) 川端	19:30~19:50 フォームローラー 立石	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 加倉井/斐生田	19:45~20:15 ボディコンバット ①定員50名 加倉井	19:45~20:05 TRX 立石	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級) 荒川	19:40~20:25 エンジョイ ステップ 上本	19:50~20:10 ストレッチ 立石	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井	19:15~20:00 ポティコンバット 加倉井	19:20~19:40 リフレサーキット 水谷/立石	19:15~20:00 ポティコンバット 上本	20:10~20:40 レジスタンス トレーニング 支配人	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	19:15~20:00 ポティコンバット 上本	19:15~20:00 ポティコンバット 上本	19:15~20:00 ポティコンバット 上本	19:15~20:00 ポティコンバット 上本	19:15~20:00 ポティコンバット 上本	
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 久保	20:30~20:50 筋トレ教室 上本	20:10~20:50 クロール (初級) 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 ギアトレーニング 立石	20:30~21:15 はじめての 四泳法 荒川	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	20:30~21:00 パランスボール 藤岡	
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:20~21:40 TRX 立石	21:00~21:45 マスター練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:20~21:40 リフレサーキット 上本/立石	21:30~22:00 クロール 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~21:40 筋トレ教室 上本	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	21:15~22:00 ヨガ 藤岡	
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	

14日限定

8・15日限定

1日・29日  
シェイプエアロ/上本

☆キアトレーニング スタート☆  
トレーニンググッズを使って  
運動効率をアップ!!  
トレーナーおすすめの  
使い方教えます♪

☆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

☆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  
5週目:ウォーターシェイプ

1週目:Power Weight  
2週目:トライジャンプ  
3週目:Power Weight  
4週目:トライジャンプ

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

- 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。

2018年  
7月



タイムスケジュール

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