

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	
10:30~11:00 モーニング レッスン 田坂		10:30~10:50 水中運動 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 古賀		10:30~10:50 アクア体操 大村	10:30~10:50 モーニングレッスン 藤生田		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	水が苦手な方・・・ 水泳を始めてみたい方対象			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 田坂	10:45~11:15 モーニング レッスン 田坂		10:30
11:15~12:15 フラダンス 田坂	11:15~11:35 ギアトレーニング 田坂	11:15~11:45 背泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷	11:20~11:40 ポールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:00~12:00 スポーツ ダンス 安田(聡)	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	11:30~11:50 水中ウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ポティコンパット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 田坂	11:00~11:30 水慣れ 教室 大村	11:15~12:00 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹TRX 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井/大村	11:00
12:30~13:00 SSS 水谷		12:30~13:15 クロール 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか	12:45~13:05 リフレサーキット 安光	12:15~12:45 パタフライ (初級) 加倉井/大村	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 藤原	12:30~12:50 フォームローラー 古賀	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 加倉井	12:10~12:30 美脚TRX 加倉井	12:10~12:30 美脚TRX 加倉井	12:15~13:15 ZUMBA 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石	12:30
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 ロコトレ 安光	14:00~14:20 アクアパラエティ 大村	13:30~14:30 ヨガ 藤原	13:30~14:15 10名限定 背泳ぎ 藤井	14:00~14:20 ストレッチTRX 田坂	14:00~15:00 ZUMBA 安光	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 立石	13:00~13:45 四泳法スキル 加倉井	13:30~14:10 体幹トレーニング 立石	13:50~14:10 体幹トレーニング 立石	13:15~14:00 クロール 加倉井/大村	13:30
14:30~15:15 エンジョイ ステップ 古賀	14:20~14:40 水泳のためのトレーニング 大村	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	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷	15:00~15:30 はじめての 四泳法 大村	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 田坂	14:30~15:15 四泳法スキル 堤	15:15~15:45 PowerWeight 立石	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00 ピラティス 水谷	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	10日/17日 限定!	15:00
15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	15:30~15:50 ステップ入門 大村	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 加倉井	16:00~16:30 PowerWeight 水谷	16:45~17:05 体幹TRX 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:30~17:00 はじめて エアロ 立石	16:20~16:40 腰痛予防 田坂	16:20~16:40 腰痛予防 田坂	16:15~17:00 ボディバランス 45 加倉井/立石	16:15~17:00 ボディバランス 45 加倉井/立石	16:15~17:00 ボディバランス 45 加倉井/立石	16:15~17:00 ボディバランス 45 加倉井/立石	16:15~17:00 ボディバランス 45 加倉井/立石	24日はお休みです。		16:00
17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	☆四泳法内容☆ 1週目: パタフライ 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			17:20~10 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	17:20~10 筋トレ教室 田坂	17:20~10 筋トレ教室 田坂	17:20~10 筋トレ教室 田坂	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	17:20~17:40 ストレッチ 古玉			17:30
18:20~10 フレックスクワッション 小林	10分間のレッスンです。 初心者の方や レッスンに初参加の方オススメ☆			18:20~18:40 ストレッチ 古玉	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:40~19:00 筋膜リリース 水谷	18:40~19:00 筋膜リリース 水谷	18:40~19:00 筋膜リリース 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷				18:00
19:05~19:50 エンジョイエアロ (初・中級) 川端	19:30~19:50 腰痛予防 立石	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷	19:00~19:30 はじめて エアロ 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級) 荒川	19:50~20:10 ストレッチ 古玉/末永	19:45~20:10 ストレッチ 古玉/末永	19:15~20:00 アクア エクササイズ 加倉井/立石	19:15~20:00 ポティコンパット 加倉井	19:15~20:00 ポティコンパット 加倉井	19:15~20:00 ポティコンパット 加倉井	19:15~20:00 ポティコンパット 加倉井	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	19:00
20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:30~20:50 筋トレ教室 立石	20:10~20:50 クロール (初級) 加倉井/木谷	20:30~21:00 ポティコンパット ①定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古賀	20:30~21:15 はじめての 四泳法 荒川	20:30~21:00 バランスボール 立石	20:30~21:00 バランスボール 立石	20:20~20:50 パタフライ (初級) 堤	20:15~21:00 リトモス 水谷	20:15~21:00 リトモス 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:00
21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:20~21:40 体幹TRX 藤生田	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林	21:20~21:40 リフレサーキット 藤生田	21:30~22:00 クロール 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~10 筋トレ教室 堤	21:00~22:00 夜トレ 堤	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:10~21:40 RTB 立石/藤生田	21:10~21:40 RTB 立石/藤生田	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:30
22:00	マスターズ登録者 限定プログラムです。								フィン購入者限定レッスン!									22:00

2019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

☆整理券配布レッスン☆
 ・ステップレッスン・・・40名
 ・トライジャンプ・・・20名
 ・TRX・・・20名
 ・RTB&TRXストレッチ・・・10名
 ・筋膜リリース・・・15名

内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

日程/対象者限定クラス

●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。

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
 宗像市くりえいと3丁目4-15
 Tel.0940)32-1010

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18:45まで