

	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!! [シナリオ/ロジ]	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 岡本/大村	10:30~10:50 モーニングレッスン 田坂		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 田坂			10:30~11:30 エアロ マジック 田坂						
11:00	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 古賀	11:10~11:30 ポールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:00~12:00 ラテン エクササイズ 安田(職)	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	11:25~11:45 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 ポティメイキング 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						
12:00	12:30~13:00 SSS 水谷	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	12:30~13:15 背泳ぎ 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 バタフライ (初級) 加倉井/岡本/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 ギアWeight 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:15~13:15 ZUMBA 水谷	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井	13:00~13:30 はじめて ステップ 古賀		12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石/大村						
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:30~14:15 クロール 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア 安光	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:00~13:45 バタフライ 加倉井/岡本/大村	13:30~14:30 ヨガ 藤原	13:00~13:20 体幹トレーニング 古賀	12:45~13:15 フィンスイム 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:15~14:15 スイム トレーニング (パドル) 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング (パドル) 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング (パドル) 藤井	13:30~14:00 腰痛改善 セミナー 安光	13:00~13:45 四泳法スキル 加倉井	13:00~13:30 はじめて ステップ 古賀		13:15~14:00 クロール 加倉井/大村						
14:00	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 船岡	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	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	14:00~14:20 アクアパラエティ 大村	14:45~15:15 はじめて ステップ 大村	14:00~14:20 ストレッチTRX 田坂	14:30~15:15 四泳法スキル 堤	14:30~15:15 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	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 体幹トレーニング 田坂						
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/田坂	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 加倉井/古賀	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	16:15~16:45 脚力維持 安光	15:50~ ストレッチTRX 田坂	15:50~ ストレッチTRX 田坂	15:50~ ストレッチTRX 田坂	15:00~16:00 ピラティス AKI	16:15~17:00 ボディバランス 45 加倉井/大村/立石	16:15~17:00 ボディコンパット 小林	16:15~17:00 ボディコンパット 小林		16:30~17:00 ボディコンパット 小林						
16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
17:00	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 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	17:00~17:30 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	17:00~17:30 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	17:00~17:30 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	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石					
18:00	18:20~10 フレックスクワッション 立石	18:20~10 フレックスクワッション 立石	18:20~10 フレックスクワッション 立石	18:20~10 フレックスクワッション 立石	18:20~10 フレックスクワッション 立石	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永					
19:00	19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級) 川端	19:30~19:50 ギアトレーニング 斐生田/末永	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷	19:45~20:15 ボディコンパット ①定員50名 加倉井	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀					
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 廣里	20:30~20:50 筋トレ教室 斐生田/末永	20:10~20:50 バタフライ (初級) 加倉井/木谷	20:30~21:00 ボディコンパット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古玉/末永	20:30~21:15 はじめての 四泳法 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石	20:30~21:00 ボディコンパット 立石					
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:10~21:40 RTB 立石/斐生田	21:00~21:45 マスターズ練習会 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 斐生田/末永	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:15~22:15 ヨガ 藤岡					
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					

水が苦手な方・・・  
水泳を始めてみたい方対象

5日/26日  
7日/19日  
ファイティングアクア

10名限定

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

15:30~16:00  
肩甲骨を動かそう  
安光

8日/29日はお休みです。

☆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

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

5日: Power Weight  
12日: トライジャンプ  
19日: Power Weight  
26日: トライジャンプ

運動初心者オススメ

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

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

2019年  
9月  
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

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
毎週飛び込みを行います。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで