

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 10:30~11:00 モーニング レッスン 岡本	スタジオ2 10:15~10:25 モーニング 前是非!! [シニア/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 岡本		10:30~11:00 スイムトレーニング (初級) 大村/藤井	10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井	10:30~11:00 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 加倉井/立石				
11:00 11:15~12:15 フラダンス 岡本	11:15~11:35 ギアトレーニング 岡本	11:15~11:45 平泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ポディバランス 45 古賀	11:10~11:30 ポールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA 古賀/岡本	11:00~12:00 ラテン エクササイズ 古賀	11:10~11:30 リズムトレーニング 古賀/岡本	11:25~11:45 水中ウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ポディコンバット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 水谷	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 ポディメイキング 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井		11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井/大村		
12:00 Yoshino	11:50~12:10 体幹TRX 水谷		12:20~13:05 ZUMBA 水谷		12:15~12:45 バタフライ (初級) 加倉井/岡本	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 加倉井/岡本	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	11:45~12:15 背泳ぎ (初級) 大村	12:15~13:15 ZUMBA 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 斐生田	12:30~13:00 クロール (初級) 加倉井	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石/斐生田	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/斐生田	13:00~13:30 はじめて ステップ 古賀	
12:30 12:30~13:00 SSS 水谷		12:30~13:15 バタフライ 藤井	12:30~13:05 ZUMBA 水谷		12:45~13:05 リフレサキット 安光	13:00~13:45 背泳ぎ 藤井	13:00~13:20 体幹トレーニング 古賀	12:45~13:15 フィンスイム 岡村	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	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	13:15~13:45 ZUMBA 加倉井	13:00~13:45 四泳法スキル 加倉井	13:30~13:45 四泳法スキル 加倉井	13:15~14:00 腰痛改善 セミナー 加倉井	13:50~14:10 体幹トレーニング 古賀/安光	13:15~14:00 クロール 加倉井/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	14:00~14:20 アクアパラエティ 大村	13:30~14:30 ヨガ 加倉井/岡本	14:00~14:20 ストレッチTRX 大村	13:30~14:15 平泳ぎ 藤井	14:00~15:00 ZUMBA 安光	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	14:15~14:45 はじめて エアロ 古賀/水谷	14:30~15:00 SSS 古賀/安光	14:30~15:00 SSS 古賀/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 加倉井	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 水谷	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光
14:30 14:30~15:15 エンジョイ ステップ 松岡	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	16:00~16:45 のんびりスイム 古賀	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 古賀	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:50~16:00 ストレッチTRX 大村	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~17:00 ポディバランス 45 加倉井/大村/立石	16:15~17:00 ポディコンバット 加倉井/大村/立石	16:15~16:45 RTB 加倉井/大村/立石	16:15~17:00 ポディコンバット 加倉井/立石	16:15~17:00 ポディコンバット 加倉井/立石	16:15~17:00 ポディコンバット 加倉井/立石	17:20~17:40 ストレッチ 加倉井/立石	
15:30 15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	14:50~15:10 ストレッチ 立石	15:00~15:30 バタフライ 初級 加倉井	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	16:45~17:05 体幹TRX 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	16:15~16:35 筋トレ教室 古賀	16:15~16:45 脚力維持 安光	17:20~18:00 筋トレ教室 大村	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) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷
17:00 17:30 17:30 18:00 18:30 19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級) 川端	18:20~19:00 10 フレックスクッション 立石	18:20~19:00 10 フレックスクッション 立石	18:20~18:40 ストレッチ 古賀/末永	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	19:00~19:30 はじめて エアロ 立石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 ストレッチ 末永	19:10~19:30 アクアエクササイズ 古玉/末永	19:15~20:00 ポディコンバット 立石	19:30~20:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	19:30~20:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:10~20:40 SSS 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 水谷	20:10~20:40 SSS 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 水谷
20:30 21:00 21:15~22:00 ピラティス 岡村	20:30~20:50 筋トレ教室 末永	20:10~20:50 バタフライ (初級) 加倉井/水谷	20:30~21:00 ポディコンバット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 末永	20:30~21:15 背泳ぎ (初級) 荒川	20:30~21:00 ポディコンバット 立石	21:20~21:40 リフレサキット 末永	21:30~22:00 ターン 荒川	20:20~20:50 バタフライ (初級) 堤	20:15~21:00 リトモス 狭間	21:10~21:30 体幹TRX 立石/斐生田	21:10~21:30 体幹TRX 立石/斐生田	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷
22:00 22:30	21:10~21:40 RTB 立石	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:15~22:00 ポディ コンディショニング 小林	21:20~21:40 リフレサキット 末永	21:30~22:00 ターン 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~21:40 筋トレ教室 古玉/末永	21:00~22:00 夜トレ 堤	21:15~22:00 バレトン 狭間	21:15~22:00 バレトン 狭間	21:10~21:30 体幹TRX 立石/斐生田	21:10~21:30 体幹TRX 立石/斐生田	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷	21:15~21:45 フィンスイム 水谷

☆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★

7日: Power Weight
14日: トライジャンプ
21日: Power Weight
28日: トライジャンプ

腰痛や猫背が
気になる方
おすすめ!

10名限定

☆整理券配布レッスン☆
・ステップレッスン...40名
・TRX...20名
・RTB&TRXストレッチ...10名

運動初心者オススメ

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
11月



スポーツクラブ
くりえいと宗像
タイムスケジュール