

	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 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 水慣れ 教室 大村/岡本	10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井		10:30~11:15 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 水谷			10:30~11:30 エアロ マジック 田坂				
11:00	11:15~12:15 フラダンス 岡本/田坂	11:15~11:35 ギアトレーニング 大村	11:15~11:45 クロール (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷	11:10~11:30 ポールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:10~11:30 ラテン エクササイズ 安田(脇)	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	11:15~11:45 ボディコンバット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 田坂	11:15~12:00 シェイプ エアロ 加倉井	11:20~11:40 ボディメイキング 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	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	12:30~13:00 フィンスイム 藤井	12:20~13:05 ZUMBA 水谷	12:45~13:05 リフresherキット 安光	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初級) 古賀	12:30~12:50 フォームローラー 古賀	12:00~12:30 アクアビート 大村/岡本	12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:10~12:30 ギアWeight 加倉井	12:10~12:30 ギアWeight 加倉井	12:15~13:15 ZUMBA 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 麥生田	12:30~13:00 バタフライ (初級) 藤井	12:30~13:00 バタフライ (初級) 藤井	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 田坂	13:00~13:30 はじめて ステップ 田坂	13:00~13:30 はじめて ステップ 田坂	13:00~13:30 はじめて ステップ 田坂
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 クロール 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア 藤井	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:30~14:30 ヨガ 藤井	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	13:15~13:45 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	13:30~14:00 腰痛改善 セミナー 安光	13:30~14:00 腰痛改善 セミナー 安光	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂
14:00	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 船岡	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	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	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	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	14:00~15:00 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 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 田坂	15:00~15:45 バタフライ &クロール (初級) 加倉井	16:00~16:30 PowerWeight 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	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 田坂	16:15~16:35 筋トレ教室 田坂	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:50~10 ストレッチTRX 田坂	15:50~10 ストレッチTRX 田坂	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光
16:00	17:00 ★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	18:20~10 フレックスクッション 加倉井	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/末永	17:10~17:30 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	16:50~10 体幹TRX 加倉井/古賀	16:15~16:35 筋トレ教室 田坂	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光
17:00	19:10~19:55 エンジョイエアロ (初級) 川端	19:30~19:50 ギアトレーニング 麥生田	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	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:10~19:30 アクアエクササイズ 古玉/末永	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 立石
18:00	20:10~21:00 ZUMBA 廣里	20:30~20:50 筋トレ教室 麥生田	20:10~20:50 バタフライ (初級) 加倉井/木谷	20:30~21:00 ボディコンバット ①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 背泳ぎ (初級) 古玉/末永	20:30~21:00 ボディコンバット 立石	20:30~21:00 バランスボール 藤岡	20:15~21:00 リトモス 狭間	20:15~21:00 リトモス 狭間	20:15~21:00 リトモス 狭間	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷
19:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:10~21:40 RTB 麥生田	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resherキット 麥生田/末永	21:30~22:00 ターン 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~10 筋トレ教室 古玉/末永	21:15~22:00 ピラティス 狭間	21:15~22:00 ピラティス 狭間	21:15~22:00 ピラティス 狭間	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷
20:00	マスターズ登録者 限定プログラムです。 1・3週目は飛び込みを行います。	18:20~10 フレックスクッション 加倉井	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/末永	17:10~17:30 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	16:50~10 体幹TRX 加倉井/古賀	16:15~16:35 筋トレ教室 田坂	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光
21:00	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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

- ★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

2020年
1月



スポーツクラブ
くりえいと宗像
タイムスケジュール

●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