

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にて 10:15~10:25 モーニングの 前には非!! 【シナプソロジー】	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~11:00 水慣れ 教室	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操	10:30~10:50 モーニングレッスン		10:30~10:50 水中ウォーキング	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~11:15 スイム トレーニング (初級)	10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン	
11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~11:45 バタフライ (初級)	11:15~12:00 ポディバランス 45	11:10~11:30 ポールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	ラテン エクササイズ	11:10~11:30 リズムトレーニング	11:00~12:00 アクアビート	11:15~11:45 ポディコンバット	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~12:00 シェイプ エアロ	11:20~11:40 体幹トレーニング	11:30~12:00 クロール (初級)	11:45~12:45 ヨガ (初級)			11:45~12:30 はじめての 四泳法
12:30~13:00 SSS	11:50~12:10 体幹TRX		12:20~13:05 ZUMBA	12:15~13:00 背泳ぎ	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級)		12:30~12:50 フォームローラー	12:45~13:30 バタフライ	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 ギアWeight	12:15~13:15 ZUMBA	12:30~13:00 クロール (初級)	12:15~13:15 ZUMBA	12:15~13:15 ZUMBA	12:15~13:15 ZUMBA	12:15~12:35 ウォーターシェイプ	12:45~13:05 ウォーターシェイプ
13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:15~14:00 クロール	13:25~14:25 エアロ マニア	13:30~14:00 ロコトレ	13:15~14:00 スイム トレーニング	13:30~14:30 ヨガ	13:00~13:20 体幹トレーニング	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~14:15 スイム トレーニング (パドル)	13:15~14:15 EMIL	13:30~14:00 腰痛改善 セミナー	13:00~13:45 四泳法スキル	13:00~13:30 はじめて ステップ	13:00~13:30 はじめて ステップ	13:15~14:00 クロール	13:15~14:00 クロール
14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳 (初級)	14:15~14:45 水慣れ 教室	14:45~15:15 はじめて ステップ	14:00~14:20 ストレッチTRX	14:15~14:45 水慣れ 教室	14:45~15:15 はじめて ステップ	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:30~15:00 SSS	14:30~15:00 SSS	14:30~15:00 SSS	14:30~15:00 SSS
15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 ステップ入門	15:00~15:45 バタフライ &クロール (初級)	16:00~16:30 PowerWeight	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	16:00~16:45 のんびりスイム	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:15~15:45 PowerWeight	15:50~10 ストレッチTRX	15:00~15:20 効果的な水中運動	15:00~16:00 ピラティス	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 水中ウォーキング	15:15~16:00 HIP HOP	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	23日はお休みです。
16:30 小林	16:00~16:30 PowerWeight	3日:バタフライ 10日:バタフライ 17日:クロール 24日:クロール	16:00~16:30 PowerWeight	16:50~10 体幹TRX	16:00~16:45 のんびりスイム	16:15~16:35 筋トレ教室	16:50~10 体幹TRX	16:15~16:45 脚力維持	16:15~16:45 脚力維持	16:15~16:45 脚力維持	16:15~16:45 脚力維持	16:15~17:00 ポディバランス 45	16:15~17:00 ポディバランス 45	16:15~17:00 ポディバランス 45	16:15~17:00 ポディバランス 45	16:15~17:00 ポディバランス 45	16:15~17:00 ポディバランス 45
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	17:10~17:30 筋膜リリース		17:10~17:30 筋膜リリース	17:10~17:30 筋膜リリース	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:10~17:30 筋膜リリース	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~10 筋トレ教室	17:20~10 筋トレ教室	17:20~10 筋トレ教室	17:15~17:45 PowerWeight	17:15~17:45 PowerWeight	17:15~17:45 PowerWeight	17:15~17:45 PowerWeight	17:15~17:45 PowerWeight	17:20~17:40 ストレッチ 古玉
18:20~10 フレックスクワッション	18:20~10 フレックスクワッション	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	18:20~18:40 ストレッチ	18:45~19:15 隔週レッスン	18:45~19:15 隔週レッスン	18:20~18:40 ストレッチ	18:45~19:15 隔週レッスン	18:40~19:00 筋膜リリース	18:40~19:00 筋膜リリース	18:40~19:00 筋膜リリース	18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)
19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:30~19:50 ギアトレーニング	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	19:45~20:15 ポディコンバット	19:45~20:15 水慣れ教室	19:45~20:15 水慣れ教室	19:45~20:15 水慣れ教室	19:45~20:15 水慣れ教室	19:45~20:15 水慣れ教室	19:10~19:30 アクアエクササイズ	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット
20:10~21:00 ZUMBA	20:30~20:50 筋トレ教室	20:10~20:50 バタフライ (初級)	20:30~21:00 ポディコンバット	19:50~20:10 美脚TRX	20:30~21:15 背泳ぎ (初級)	20:30~21:15 背泳ぎ (初級)	20:30~21:15 背泳ぎ (初級)	20:30~21:15 背泳ぎ (初級)	19:50~20:10 ストレッチ	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス
21:15~22:00 ピラティス	21:10~21:40 RTB	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポディ コンディショニング	21:20~21:40 リフレサキット	21:30~22:00 ターン	21:15~22:15 ヨガ	21:20~21:40 リフレサキット	21:30~22:00 ターン	21:10~21:30 体幹TRX	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス
22:00 岡村	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。		22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村

★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★

6日:Power Weight
13日:トライジャンプ
20日:Power Weight
27日:トライジャンプ

腰痛や猫背が
気になる方
おすすめ!

水が苦手な方...
水泳を始めて
みたい方対象

関節痛を
予防・改善
4日:股関節
11日:背中
18日:体幹
25日:神経系

2020年
2月



タイムスケジュール

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、スタッフまでお声がけください。

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

☆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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

運動初心者オススメ

整理券配布15:10に変更

16日はお休みです。

15:30~16:00
肩甲骨を動かそう
安光

8日限定!!

13:30~14:00
腰痛改善
セミナー

10名限定