

	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時～の営業となります。									【コロナ感染予防対策について】 ①窓開け換気 ②アルコール除菌 ③人数制限(プール20名/スタジオ30名) ④隣人との間隔を2mあける ⑤間近での会話・発声を控える 上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力お願い致します。									10:30
11:00																			11:00
11:30	11:30~11:50 モーニングレッスン 岡本/田坂	11:30~11:50 アクア体操 藤井	11:30~11:50 モーニングレッスン 水谷	11:30~11:50 アクア体操 大村	11:30~11:50 モーニングレッスン 大村		11:30~11:50 アクア体操 藤井	11:30~11:50 モーニングレッスン 岡本		11:30~11:50 アクア体操 大村	11:30~11:50 モーニングレッスン 水谷		11:30~11:50 アクア体操 加倉井/大村	11:30~11:50 モーニングレッスン 田坂	11:30~11:50 アクア体操 加倉井/大村	11:30~11:50 アクア体操 加倉井/大村	11:30~11:50 アクア体操 加倉井/大村	11:30	
12:00																			12:00
12:30			12:30~12:50 バランス調整 古賀	12:30~12:50 ウォーターシェイプ 大村	12:30~12:50 筋トレ教室 田坂		12:30~12:50 水中ウォーキング 藤井	12:30~12:50 免疫向上トレーニング 加倉井		12:30~12:50 水中ウォーキング 藤井	12:30~12:50 免疫向上トレーニング 加倉井		12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井/大村					12:30	
13:00	13:00~13:20 免疫向上トレーニング 水谷																		13:00
13:30				13:30~13:50 ストレッチ 岡本															13:30
14:00				14:00~14:20 水中ウォーキング 大村															14:00
14:30	14:30~14:50 ボディコンディショニング 田坂	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:30~14:50 免疫向上トレーニング 水谷				14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:30~14:50 ストレッチ 水谷		14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:30~14:50 ストレッチ 水谷							14:30	
15:00							15:00~15:20 ストレッチ 古賀												15:00
15:30				15:30~15:50 筋トレ教室 安光															15:30
16:00	16:00~16:20 ストレッチ 立石						16:00~16:20 筋トレ教室 立石			16:00~16:20 筋トレ教室 大村									16:00
16:30														16:00~16:20 体幹トレーニング 水谷					16:30
17:00																			17:00
17:30	【営業時間のお知らせ】 月～金 11:00～22:00 土曜 11:00～19:00 日・祝 11:00～18:00 水曜 メンテナンス日												17:00~17:20 バランス調整 水谷				17:30		
18:00																			18:00
18:30				18:20~18:40 ストレッチ 加倉井															18:30
19:00																			19:00
19:30	19:10~19:30 ストレッチ 立石						19:30~19:50 筋トレ教室 古賀	19:30~19:50 水中運動 古玉/末永	19:30~19:50 免疫向上トレーニング 古賀	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 加倉井	19:30~19:50 ボディコンディショニング 立石								19:30
20:00		19:50~20:10 コアトレ 水谷																	20:00
20:30	20:30~20:50 ボディコンディショニング 水谷	20:30~20:50 水中運動 加倉井	20:40~21:00 ボディコンディショニング 加倉井				20:30~20:50 アクア体操 古玉/末永	20:40~21:00 ストレッチ 立石		20:30~20:50 アクア体操 加倉井	20:30~20:50 バランス調整 水谷								20:30
21:00																			21:00
21:30	★水中運動★ 水中で簡単な ストレッチ・筋トレ・ウォーキング などを行います♪															20分のストレッチや筋トレを 中心に構成しております。 無理せずご自分のペースで 少しずつ身体を動かしていきましょう(´0´)／			21:30
22:00	施設(ジム・プール・風呂)利用は21:45まで																		22:00
22:30	月～金 11:00～22:00営業																		22:30

1日～14日  
スケジュールとなります。  
※15日～は10日以降に公開予定

2020年  
6月  
1日～14日  
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。
- 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。

【住所】  
宗像市くりえいと3丁目4-15  
【TEL】  
(0940)32-1010

※今後の状況により  
急遽変更になる場合がございます。

★バランス調整トレーニング★  
身体のバランスを整える  
ストレッチ・筋トレを行います♪

★免疫向上トレーニング★  
免疫機能を高める、  
血行促進ストレッチや筋トレを行います♪

施設(ジム・プール・風呂)  
利用は17:45まで  
日・祝 11:00～18:00

施設(ジム・プール・風呂)  
利用は18:45まで  
土 11:00～19:00営業