

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
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。											
11:30～12:00 フラダンス	11:30～11:50 モーニングレッスン 岡本	11:30～12:00 アクア体操	11:30～12:00 ボディバランス 30	11:30～11:50 ストレッチ 古賀	11:30～12:00 AQUA ZUMBA	11:30～12:00 ラテン エクササイズ	11:30～11:50 モーニングレッスン 岡本	11:30～11:50 水中ウォーキング 大村		11:30～11:50 モーニングレッスン 田坂	11:30～12:00 スイムトレーニング (初級)	11:30～12:00 シェイプ エアロ	11:30～11:50 モーニングレッスン 水谷	11:30～11:50 ウォーターシェイプ 加倉井/大村	11:45～12:15 ヨガ	11:30～11:50 モーニングレッスン 田坂	11:45～12:15 クロール (初級)
Yoshino		大村	水谷		さやか	安田		大村	12:00～12:30 ピラティス		大村	EMI		加倉井/大村	AKI		加倉井/大村
		12:30～13:00 クロール (初級)	12:40～13:10 ZUMBA	12:40～13:00 リズム筋トレ (中級)	12:30～13:00 四泳法スキル (中級)	12:30～13:00 エンジョイエアロ (初中級)		大村		12:40～13:00 コアトレ	12:30～13:00 背泳ぎ (初級)	12:30～13:00 ZUMBA		加倉井/大村		12:30～12:50 体幹トレーニング 古賀	12:45～13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村
13:00～13:30 ヨガ (初級)		藤井	さやか	安光	堤/大村	榊原	13:00～13:20 体幹トレーニング 古賀	13:15～13:45 バタフライ (中級)	13:15～13:45 はじめて エアロ	古賀/水谷	大村	EMI	25日限定!! 腰痛改善 セミナー	13:15～13:45 スイムトレーニング (中級)	13:15～13:45 はじめて ステップ		13:20～13:50 クロール (中級)
岡村	6日/20日:クロール 13日/27日背泳ぎ	13:30～14:00 クロール &背泳ぎ	13:40～14:10 エアロマニア	13:30～14:00 ロコトレ	13:20～13:50 平泳ぎ (初級)	13:30～14:00 ヨガ		藤井	安光		13:30～14:00 スイムトレーニング (中級)		13:30～14:00 腰痛改善 セミナー	加倉井/大村	田坂		加倉井/大村
		藤井	さやか	安光	7日/21日:堤 14日/28日:大村	榊原		14:15～14:45 平泳ぎ (中級)	14:20～14:50 ZUMBA	安光	14:00～14:30 姿勢改善		14:15～14:45 はじめて エアロ		安光		
14:30～15:00 エンジョイ ステップ	14:40～15:00 ストレッチ	14:30～14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45～15:15 SSS					藤井	今福		腰痛や猫背が 気になる方 おすすめ!		田坂		14:15～14:45 SSS		
船岡	田坂										15:00～15:20 水中運動					12日/26日限定!!	
		15:15～15:45 バタフライ (初級)	水谷			15:30～16:00 スタジオ チャレンジ					安光	15:15～15:45 ピラティス		15:20～15:40 水中ウォーキング 加倉井/立石	15:15～15:45 HIPHOP	15:15～15:45 コアトレ	
15:45～16:15 コア コンディショニング		加倉井				田坂				15:50～ ストレッチTRX 加倉井				加倉井/立石	小林	安光	
小林					16:00～16:30 のんびりスイム	大村	16:20～16:40 筋トレ教室 田坂		16:15～16:45 脚力維持 安光				16:10～16:30 筋膜リリース 水谷	定員10名	16:30～17:00 ボディコンバット 30		
第1スタジオ 人数把握の為入場の際に 番号を記入したカードをお取りください。						17:00～17:30 はじめて エアロ	立石			17:20～ 筋トレ教室 水谷		17:00～17:30 ボディバランス			加倉井/立石		
				18:20～18:40 ストレッチ 水谷								18:00～18:30 ヨガ			施設(ジム・プール・風呂) 利用は17:45まで 日・祝 11:00～18:00		
19:10～19:40 Power Weight			19:00～19:30 エンジョイエアロ (初中級)			19:00～19:30 はじめて エアロ				19:15～19:45 ボディコンバット 30					施設(ジム・プール・風呂) 利用は18:45まで 土 11:00～19:00営業		
立石		19:30～19:50 ウォーターシェイプ 加倉井/木谷/養生田		19:30～19:50 水中運動	古玉	19:30～19:50 水中運動	立石	19:30～19:50 アクア体操							【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		
20:00～20:30 ZUMBA		20:00～20:30 バタフライ (初級)	20:10～20:40 ボディコンバット 30	20:00～20:30 背泳ぎ (初級)	20:00～20:30 エンジョイ ステップ	20:00～20:30 エンジョイ ステップ		20:00～20:30 スイムトレーニング (初級)	20:10～20:40 リトモス	20:00～20:30 身体機能アップ ストレッチ	20:00～20:30 クロール (初級)				2020年 7月		
廣里	20:30～20:50 筋トレ教室 水谷	加倉井/木谷	加倉井	堤	20:45～21:15 スイムトレーニング (中級)	21:00～21:30 ボディバランス		20:45～21:15 クロール (中級)	狭間		20:45～21:15 背泳ぎ (中級)				REFRE スポーツクラブ くりえいと宗像		
21:00～21:30 ピラティス		21:00～21:30 ボディ コンディショニング	小林			古賀		早野	狭間		木谷				【住所】 宗像市くりえいと3丁目4-15 【TEL】 (0940)32-1010		
岡村		加倉井/木谷													※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。		
施設(ジム・プール・風呂) 利用は21:45まで												タイムスケジュール					
月～金 11:00～22:00営業																	