

	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			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			エアロマジック	10:45~11:15	
11:00	岡本			古賀			大村			岡本			田坂			古賀	モーニングレッスン	
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 アクア体操		11:30~12:15 ポティバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:30~11:50 ボールエクササイズ	11:30~11:50 水中ウォーキング	岡本			11:00~11:30 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 筋トレ教室	11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:45~12:30 ヨガ(初級)	11:45~12:15 クロール(初級)
12:00	11:50~12:10 TRX	大村		岡本	さやか		加倉井			12:00~12:45 ピラティス			12:00~12:30 クロール(初級)	EMI		12:15~12:45 スイムトレーニング(初級)	加倉井	加倉井
12:30	Yoshino	12:15~12:45 背泳ぎ(初級)		古賀	12:40~13:10 ZUMBA		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)	12:40~13:00 体幹トレーニング	大村			12:30~13:00 ZUMBA	12:30~13:00		加倉井/大村	AKI	
13:00	13:00~13:45 ヨガ(初級)	13:00~13:30 フィンスイム		さやか	安光		13:20~13:50 平泳ぎ(初級)	13:30~14:00 ロコトレ		13:15~13:45 パタフライ(中級)	13:15~13:45 はじめてエアロ		13:00~13:30 背泳ぎ(中級)	藤井	10日限定!!	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)
13:30	岡村	13:45~14:15 クロール(中級)		13:40~14:10 エアロマニア	安光					藤井	安光		13:45~14:15 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	
14:00				さやか						14:00~14:30 姿勢改善			14:00~14:30 姿勢改善	安光				
14:30	14:30~15:00 エンジョイステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ		14:45~15:30 太極拳	関節痛を予防・改善 6日:股関節 13日:背中 20日:体幹 27日:神経系		14:40~15:10 はじめてステップ	14:10~14:30 ストレッチTRX	14:20~14:50 ZUMBA	今福			14:15~14:45 はじめてエアロ	田坂			14:15~14:45 SSS	
15:00	船岡	14:40~15:00 ストレッチ					15:30~16:00 スタジオチャレンジ	15:15~15:45 平泳ぎ(中級)		15:00~15:20 水中運動			15:15~16:00 ピラティス			15:20~15:40 水中ウォーキング	15:15~15:45 HIPHOP	15:15~15:45 免トレ
15:30	15:30~16:15 コアコンディショニング	15:30~15:50 ステップ入門					16:00~16:30 のんびりスイム	16:20~16:40 筋トレ教室		15:15~15:45 SSS			16:05~16:20 筋膜リリース				小林	安光
16:00	小林									16:15~16:45 脚力維持			16:30~16:45 筋膜リリース					
16:30													古賀					
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight			18:50~19:20 エンジョイエアロ(初中級)			19:15~19:45 ポティコンバット30			19:15~19:45 SSS								
20:00	磯部	19:50~20:10 筋膜リリース		古賀	19:30~19:50 ウォーターシェイプ		19:30~19:50 水中運動			古賀								
20:30	廣里	20:00~20:30 ZUMBA		加倉井	19:40~20:10 ポティコンバット30		19:50~20:10 TRX			古賀								
21:00		20:30~20:50 筋トレ教室		加倉井	20:10~20:40 パタフライ(初級)		20:10~20:40 背泳ぎ(初級)			古賀								
21:30	岡村	21:00~21:45 ピラティス		古賀	20:30~21:00 ポティコンバット30		20:40~21:00 筋膜リリース			古賀								
22:00				古賀	21:00~21:30 マスターズ練習会		21:00~21:30 スイムトレーニング(中級)			古賀								
				小林	21:15~22:00 ポティコンディショニング		21:10~21:30 TRX			古賀								

**【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
- 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。

**【第2スタジオチケット制レッスン】**

- ・筋膜リリース・フォームローラー
- ・ボールエクササイズ・ギアトレーニング
- ・TRX・ステップ入門

※定員制レッスンは10分前にジムカウンターでチケットをお取り下さい。

**【営業時間のお知らせ】**

月~金 10:00~23:00  
土曜 10:00~21:00  
日・祝 10:00~19:00  
水曜 メンテナンス日

2020年 10月



宗像市くりえいと宗像

**タイムスケジュール**

**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**

●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。

**【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。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

定員10名

定員10名

定員10名

関節痛を予防・改善  
6日:股関節  
13日:背中  
20日:体幹  
27日:神経系

定員10名

18日はお休みです

免役力を高める効果が期待できる簡単なストレッチやトレーニングを行います。

3日/17日  
17:00~17:45  
ポティバランス

10日/24日/31日  
17:00~17:30  
PowerWeight30

マスターズ登録者限定プログラムです。  
5日/12日は飛び込みを行います。