

	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	10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~10:50			10:30~11:00			10:30~11:00		
11:00	モーニングレッスン 岡本			モーニングレッスン 古賀			モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 岡本			モーニングレッスン 田坂			モーニングレッスン 古賀		
11:30	11:30~12:15 フラダンス 大村	11:50~12:10 TRX 田坂		11:30~12:15 ボディバランス45 岡本	11:30~11:50 フォームローラー 岡本	11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ボディコンバット30 加倉井	11:30~11:50 ポールエクササイズ 岡本	11:30~12:00 スイムトレーニング(初級) 大村	11:10~11:40 ステップ入門 岡本		11:00~11:20 水中ウォーキング 大村	11:30~12:00 シェイプエアロ 田坂	11:30~11:50 筋トレ教室 田坂	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 森生田	11:45~12:30 ヨガ(初級) AKI	11:45~11:15 モーニングレッスン 田坂	11:45~12:15 クロール(初級) 加倉井
12:00	12:15~12:45 背泳ぎ(初級) 藤井			12:40~13:10 ZUMBA さやか	12:30~13:00 平泳ぎ(初級) 大村	12:30~13:00 エンジョイエアロ(初中級) 大村	12:40~13:00 体幹トレーニング 大村		12:15~12:45 アクアビート 大村	12:00~12:45 ピラティス 岡本		12:00~12:30 クロール(初級) 大村	12:30~13:00 ZUMBA 岡本	12:10~12:40 スイムトレーニング(初級) 加倉井/大村		12:30~13:00 ZUMBA 岡本	12:45~13:05 体幹トレーニング 古賀	12:30~12:50 ウォーターシェイプ 加倉井
12:30																		
13:00	13:00~13:45 ヨガ(初級) 岡村			13:00~13:30 フィンスイム さやか	13:15~13:45 背泳ぎ(中級) 大村	13:30~14:00 ロコトレ 大村	13:30~14:15 ヨガ 岡本		13:15~13:45 バタフライ(中級) 藤井	13:15~13:45 はじめてエアロ 安光		13:00~13:30 バタフライ(初級) 藤井	13:45~14:15 スイムトレーニング(中級) 藤井	13:00~13:30 スイムトレーニング(中級) 加倉井/大村		13:15~13:45 はじめてステップ 田坂	13:10~13:40 クロール(中級) 加倉井	
13:30																		
14:00	14:30~15:00 エンジョイステップ 船岡	14:40~15:00 ストレッチ 田坂		14:30~14:50 ウォーターシェイプ 磯部	14:45~15:30 太極拳 岡本		14:40~15:10 はじめてステップ 大村		14:00~14:30 平泳ぎ(中級) 藤井	14:20~14:50 ZUMBA 今福		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 SSS 安光		14:15~14:45 SSS 安光		
14:30																		
15:00	15:30~16:15 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		15:10~15:40 バタフライ(初級) 磯部			15:30~16:00 スタジオチャレンジ 田坂		15:30~16:00 スタジオチャレンジ 田坂	16:00~16:30 のんびりスイム 大村		15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~16:00 ピラティス 田坂	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 免トレ 安光		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 磯部	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷		18:50~19:20 エンジョイエアロ(初中級) 古賀	18:20~18:40 免トレ 加倉井	19:30~19:50 水中運動 森生田	19:15~19:45 ボディコンバット30 加倉井	19:30~19:50 アクア体操 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀		19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	20:10~20:40 バタフライ(初級) 木谷		20:30~21:00 ボディコンバット30 古賀	20:10~20:40 背泳ぎ(初級) 大村	20:10~20:40 エンジョイステップ 古賀	20:10~20:40 エンジョイステップ 古賀	20:10~20:40 スイムトレーニング(初級) 早野	20:10~20:40 スイムトレーニング(初級) 早野	20:10~20:40 スイムトレーニング(初級) 早野		20:00~20:20 ストレッチ 古玉/末永	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷
20:30	21:00~21:45 ピラティス 岡村	21:00~21:30 マスターズ練習会 磯部/木谷		21:00~21:30 マスターズ練習会 磯部/木谷	21:00~21:30 スイムトレーニング(中級) 大村	21:00~21:45 ボディバランス45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス45 古賀		21:00~21:30 四泳法スキル 早野	21:00~21:45 ピラティス 狭間	21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷	21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷	21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷	21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷	21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷
21:00																		
21:30																		
22:00																		

**【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  
・ポールエクササイズ・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  
11月



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

**【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

- 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。

マスターズ登録者限定プログラムです。9日/30日は飛び込みを行います。