

| | 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 | 10:45~11:15 モーニングレッスン 田坂 | |
| 11:30 | 11:30~12:15 フラダンス 田坂 | 11:40~12:00 TRX 大村 | 11:30~11:50 アクア体操 大村 | 11:30~12:15 ボディバランス 45 古賀 | 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 | 11:30~12:00 岡本/田坂 | 11:10~11:40 ステップ入門 大村 | 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 EMI | 11:30~11:50 筋トレ教室 田坂 | 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 加倉井/麥生田 | 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 加倉井/麥生田 | 11:45~12:30 ヨガ(初級) AKI | 11:45~12:15 クロール(初級) 加倉井 |
| 12:00 | Yoshino | | 12:15~12:45 クロール(初級) 大村 | 12:40~13:10 ZUMBA 大村 | 12:40~13:00 リズム筋トレ 安光 | 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 古賀 | 12:00~12:45 ピラティス 大村 | | 12:15~12:45 アクアビート 大村 | 12:30~13:00 背泳ぎ(初級) 藤井 | 12:30~13:00 ZUMBA EMI | 12:10~12:40 スイムトレーニング (初級) 加倉井/大村 | 12:30~13:00 スイムトレーニング (中級) 加倉井/大村 | 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 | 12:30~12:50 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 藤井 | 13:40~14:10 エアロマニア さやか | 13:30~14:00 ロコトレ 安光 | 13:15~13:45 背泳ぎ(中級) 大村 | 13:30~14:15 ヨガ 大村 | | 13:15~13:45 はじめてエアロ 安光 | | 13:15~13:45 パタフライ(中級) 藤井 | 13:15~13:45 はじめてエアロ 安光 | 13:15~13:45 パタフライ(初級) 藤井 | 13:30~14:00 腰痛改善セミナー 安光 | 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 | 14:30~15:00 SSS 古賀 | 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 関 | 15:10~15:40 パタフライ(初級) 磯部 | 14:40~15:10 はじめてステップ 大村 | 15:30~16:00 スタジオチャレンジ 田坂 | 14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂 | 14:20~14:50 ZUMBA 今福 | 14:00~14:30 姿勢改善 安光 | 14:00~14:30 スイムトレーニング 藤井 | 14:15~14:45 はじめてエアロ 田坂 | 14:15~14:45 SSS 安光 | 15:15~16:00 ピラティス 小林 | 15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷/古玉/末永 | 15:15~15:45 HIPHOP 安光 | 15:15~15:45 免トレ 安光 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 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 | 15:30~15:50 ステップ入門 田坂 | 15:30~15:50 ステップ入門 田坂 | 15:30~15:50 ステップ入門 田坂 | 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 | 16:15~16:45 脚力維持 安光 | 15:15~15:45 ボディコンディショニング 田坂 | 15:00~15:20 水中運動 安光 | 15:15~16:00 ピラティス AKI | 16:20~16:40 筋膜リリース 大村 | 16:15~16:45 ボディコンバット30 加倉井 | 16:15~16:45 ボディコンバット30 加倉井 | 16:15~16:45 ボディコンバット30 加倉井 | 16:15~16:45 ボディコンバット30 加倉井 | |
| 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 大村/木谷/古玉 | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ 大村/木谷/古玉 | 19:40~20:10 ボディコンバット30 加倉井 | 19:50~20:10 TRX 古玉/末永 | 19:20~19:40 水中運動 安光 | 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 早野 | 19:15~19:45 SSS 古賀 | 20:00~20:10 TRX 青野/古玉/末永 | 19:30~19:50 アクア体操 早野 | 20:10~20:40 クロール(初級) 木谷 | 18:15~19:00 ヨガ AKI | 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 | 20:00~20:30 筋膜リリース 古賀 | 20:10~20:40 パタフライ(初級) 磯部/木谷 | 20:30~21:00 ボディコンバット30 加倉井 | 20:40~21:00 筋膜リリース 古玉/末永 | 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 | 20:00~20:20 ストレッチ 加倉井/古玉 | 20:10~20:40 スイムトレーニング(初級) 早野 | 20:10~20:40 リトモス 狭間 | 20:30~20:50 ストレッチ 青野/古玉/末永 | 20:10~20:40 クロール(初級) 木谷 | 19:00~19:30 ヨガ AKI | 20:00~20:10 TRX 青野/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 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 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 | 21:15~22:00 ボディコンディショニング 小林 | 21:00~21:30 スイムトレーニング(中級) 大村 | 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 | 21:10~21:30 TRX 加倉井 | 21:00~21:30 四泳法スキル 早野 | 21:00~21:45 パレトン 狭間 | 21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷 | 21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷 | 17:00~17:45 週替わりレッスン 加倉井/古賀 | 18:15~19:00 ヨガ AKI | 17:00~17:45 週替わりレッスン 加倉井/古賀 | 17:00~17:45 週替わりレッスン 加倉井/古賀 | 17:00~17:45 週替わりレッスン 加倉井/古賀 | |
| 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。

関節痛を
予防・改善
1日:股関節
8日:背中
15日:体幹
22日:神経系
29日:お楽しみ♡

定員10名

定員9名

免疫力を高める
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。

5日/19日
17:00~17:45
ボディバランス

12日/26日
17:00~17:30
PowerWeight30

【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
12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

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。

【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