

	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/大村			古賀			大村			大村			田坂			古賀	モーニングレッスン	
11:30	11:30~12:15			11:30~12:15			11:30~12:00			11:10~11:40			11:30~12:00			11:45~12:30	11:45~12:15	
12:00	フラダンス	11:40~12:00		ポティバランス	フォームローラー		ポティコンバット			ステップ入門			エンジョイエアロ			からだに効かせるヨガ	11:45~12:15	
12:30	Yoshino	TRX		45	AQUA ZUMBA		30			スライムトレーニング			12:00~12:45			12:10~12:40	12:30~12:50	
13:00	13:00~13:45			12:15~12:45			12:30~13:00			12:15~12:45			12:00~12:30			12:30~13:00	12:45~13:05	
13:30	全身スッキリヨガ			12:40~13:10			12:40~13:00			12:40~13:00			12:00~12:30			13:00~13:30	13:10~13:40	
14:00	岡村			ZUMBA	リズム筋トレ		エンジョイエアロ			ピラティス			12:45~13:15			13:00~13:30	13:10~13:40	
14:30	14:30~15:00			13:00~13:30			13:15~13:45			13:15~13:45			12:45~13:15			13:30~14:00	13:40~14:10	
15:00	古賀			13:40~14:10			13:30~14:15			13:15~13:45			12:45~13:15			13:30~14:00	14:15~14:45	
15:30	15:30~16:15			14:30~14:50			14:00~14:30			14:00~14:30			14:15~14:45			14:15~14:45	14:15~14:45	
16:00	小林			14:45~15:30			14:10~14:30			14:20~14:50			14:15~14:45			14:15~14:45	15:15~15:45	
16:30				15:10~15:40			14:10~14:30			14:20~14:50			14:15~14:45			14:15~14:45	15:15~15:45	
17:00				15:30~16:15			15:30~16:00			15:15~15:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
17:30				16:00~16:30			16:00~16:30			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
18:00				16:20~16:40			16:20~16:40			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
18:30				16:40~17:10			16:40~17:10			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
19:00				17:00~17:30			17:00~17:30			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
19:30				17:30~18:00			17:30~18:00			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
20:00				18:00~18:30			18:00~18:30			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
20:30				18:30~19:00			18:30~19:00			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
21:00				19:00~19:30			19:00~19:30			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
21:30				19:30~19:50			19:30~19:50			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	
22:00				19:50~20:10			19:50~20:10			16:15~16:45			15:00~15:20			15:15~16:00	15:15~15:45	

【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
2日:股関節
9日:背中
16日:体幹
23日:神経系
30日:お楽しみ

定員10名

定員9名

7日はお休みです。

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

6日/20日
17:00~17:30
PowerWeight30

13日/27日
17:00~17:45
ポティバランス45

【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

2021年
3月



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。
- 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18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

マスターズ登録者
限定プログラムです。
8日/22日は飛び込みを行います。