

	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																		
11:00	10:30~11:00 モーニングレッスン 岡本/大村			10:30~11:00 モーニングレッスン 古賀			10:30~11:00 モーニングレッスン 大村			10:30~10:50 モーニングレッスン 大村			10:30~11:00 モーニングレッスン 田坂			10:30~11:00 エアロマジック 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 Yoshino	11:40~12:00 TRX 田坂	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	11:40~12:00 ポールエクササイズ 古賀	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 田坂		11:15~11:35 水中ウォーキング 藤井	11:30~12:00 エンジョイエアロ (初中級) 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 加倉井/大村/末永	11:45~12:30 からだに 効かせるヨガ (レベル1) AKI		11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井
12:00			12:15~12:45 クロール (初級) 大村	12:40~13:10 ZUMBA さやか	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 バタフライ (初級) 大村	12:30~13:00 エンジョイエアロ (初中級) 古賀	12:40~13:00 体幹トレーニング 加倉井	12:00~12:45 ピラティス 大村		12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村	12:30~13:00 ZUMBA 岡村	12:10~12:40 スイムトレーニング (初級) 加倉井/大村	12:30~13:00 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	12:45~13:05 ギアトレ 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
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:30 バタフライ (中級) 藤井	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:15~13:45 クロール (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	14:00~14:30 姿勢改善 安光	12:40~13:00 TRX 古賀	12:45~13:15 背泳ぎ (初級) 藤井	13:15~13:45 フィンスイム 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:30~14:00 スイムトレーニング (中級) 藤井	24日限定!! 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	
14:00			14:30~14:50 ウォーターシェイプ 磯部	14:45~15:30 太極拳 関	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:00~14:30 姿勢改善 安光	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 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	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	4日はお休みです。
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	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:00~14:30 姿勢改善 安光	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 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	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	4日はお休みです。
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	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:15~16:45 脚力維持 安光	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~15:45 ボディ コンディショニング 田坂	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 木谷	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	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 免トレ 安光
16:00		定員9名																
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/古玉	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 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	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	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	2日/9日 クロール 16日/23日 背泳ぎ 30日:クロール/背泳ぎ	19:15~19:45 SSS 古賀	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 古賀	20:00~20:10 TRX 古玉/大山	20:10~20:40 クロール/背泳ぎ (初級) 木谷	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	3日/17日 17:00~17:45 ボディバランス45	10日/24日 17:00~17:30 PowerWeight30	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/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 バタフライ (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	20:10~20:40 はじめての 四泳法 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 古玉/天山	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 早野	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 早野	20:30~20:50 ストレッチ 古玉/大山	20:10~20:40 クロール/背泳ぎ (初級) 木谷	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	3日/17日 17:00~17:45 ボディバランス45	10日/24日 17:00~17:30 PowerWeight30	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀
20:30		20:35~20:55 TRX 古賀	20:10~20:40 バタフライ (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	20:10~20:40 はじめての 四泳法 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 古玉/天山	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 早野	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 早野	20:30~20:50 ストレッチ 古玉/大山	20:10~20:40 クロール/背泳ぎ (初級) 木谷	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	3日/17日 17:00~17:45 ボディバランス45	10日/24日 17:00~17:30 PowerWeight30	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀
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	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林														
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  
6日:股関節  
13日:背中  
20日:体幹  
27日:神経系

定員10名

4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。

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。

2021年  
4月



タイムスケジュール

**【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