

	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			10:30~10:50			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 演達			モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 大村/田坂			モーニングレッスン 古玉/末永			エアロマジック 古賀	10:45~11:15 モーニングレッスン 演達		
11:30	11:30~12:15 フラダンス 岡本	11:30~11:50 ギアトレ 大村	11:30~11:50 アクア体操 大村	11:30~12:15 ポティバランス 45 古賀	11:30~11:50 フォームローラー 加倉井/岡本	11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ポティコンバット 30 加倉井	11:40~12:00 ボールエクササイズ 古賀	11:30~12:00 アクアビート 大村	11:10~11:40 ステップ 入門 大村		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 (初級) 古玉/末永	11:20~11:40 筋トレ教室 大村	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 大村	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																			
12:30	Yoshino		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 大村	12:40~13:10 ZUMBA 古賀	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 クロール (初級) 大村	12:30~13:00 エンジョイエアロ (初級) 古賀	12:40~13:00 体幹トレーニング 大村	12:00~12:45 ピラティス 岡村	12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村		12:30~13:00 ZUMBA 古賀	3日:バタフライ 10日:背泳ぎ 17日:平泳ぎ 24日:クロール 31日:お楽しみ♡ はじめての 四泳法 加倉井/大村	12:10~12:40 ウォーターシェイプ 大村		12:30~12:50 アクア体操 加倉井		12:45~13:05 ギアトレ 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	13:40~14:10 エアロマニア さやか		13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:30~14:00 ロコトレ 大村		13:15~13:45 フィンスイム 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		12:40~13:00 TRX 古賀	12:45~13:15 バタフライ (初級) 藤井	13:00~13:30 スイムトレーニング (初級) 加倉井/大村	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 安光		13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
14:00																			
14:30	14:30~15:00 SSS 古賀	14:40~15:00 ストレッチ 大村	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 青野	14:45~15:30 太極拳 関	15:10~15:40 バタフライ (初級) 関				14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 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 加倉井/古賀	7/17(土)13:15~14:00 第2スタジオ 元気な身体は呼吸から 担当:藤井(プライムライン) 定員:12名	14:15~14:45 SSS 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 大村	15:10~15:40 バタフライ (初級) 青野						14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	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 演達	15:15~15:45 ボディ コンディショニング 大村	15:00~15:20 水中運動 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 大村/木谷	15:15~15:45 HIPHOP 安光	15:15~15:45 免トレ 安光		
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:10~19:40 Power Weight 古賀																		
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	20:00~20:20 筋膜リリース 古賀	20:10~20:40 バタフライ (初級) 青野	20:30~21:00 ポティコンバット 30 古賀	20:40~21:00 筋膜リリース 古玉/大山	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 演達/大山	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 大村/早野	20:10~20:40 リトモス 狭間	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) 青野	20:00~20:10 TRX 古玉/大山	20:10~20:40 スイムトレーニング (初級) 青野	20:00~20:10 TRX 古玉/大山	20:10~20:40 スイムトレーニング (初級) 青野			
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 青野	21:00~21:30 マスターズ 練習会 青野	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林															
21:30																			
22:00																			

【お知らせ】
7月19日(月):通常営業
7月22日(木)海の日
23日(金)スポーツの日
祝日営業(19時閉館)

【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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪

【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
7月



スポーツクラブ
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。
5日/19日は飛び込みを行います。

定員10名

定員9名

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。