

	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	モニングレッスン 岡本			モニングレッスン 古賀			モニングレッスン 大村			モニングレッスン 大村			モニングレッスン 末永			モニングレッスン 古賀	モニングレッスン 末永/大山		
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 ギアトレ	11:30~11:50 水中運動	11:30~12:15 ボディバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:10~11:40 はじめてステップ	11:15~11:35 アクアヌードル	11:30~12:00 エンジョイエアロ(初中級)	11:20~11:40 筋トレ教室	11:30~12:00 アクアビート	11:30~12:00 エンジョイエアロ(初中級)	11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)	11:45~12:15 クロール(初級)		
12:00	Yoshino		12:15~12:45 クロール(初級)	古賀		12:30~13:00 バタフライ(初級)	加倉井		12:00~12:45 ピラティス		12:00~12:30 超初心者水泳教室	12:10~12:40 はじめての四泳法	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール	加倉井/大村	12:30~13:00 ZUMBA	12:45~13:05 からだに効かせるヨガ(レベル1)	12:30~12:50 アクア体操		
12:30			12:40~13:10 ZUMBA	大村	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 エンジョイエアロ(初中級)	加倉井	12:35~12:55 体幹トレーニング	12:15~12:45 スイムトレーニング(初級)		12:45~13:15 背泳ぎ(初級)	12:30~13:00 ZUMBA	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	加倉井/大村	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	12:45~13:05 ギアトレ	12:30~12:50 アクア体操		
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ(初級)		13:00~13:30 フィンスイム	さやか	13:15~13:45 バタフライ(中級)	13:15~13:45 バタフライ(中級)	古賀	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	13:15~13:45 クロール(中級)	13:15~13:45 はじめてエアロ	13:30~14:00 スイムトレーニング(中級)	13:00~13:30 ZUMBA	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	加倉井/大村	13:15~13:45 はじめてステップ	13:10~13:40 クロール(中級)			
13:30	岡村		13:45~14:15 背泳ぎ(中級)	藤井	13:40~14:10 エアロマニア	13:40~14:10 エアロマニア	さやか	14:00~14:30 姿勢改善	14:00~14:30 平泳ぎ(初中級)	14:20~14:50 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善	14:15~14:45 はじめてエアロ	14:15~14:45 はじめてエアロ	加倉井/古賀	14:15~14:45 SSS	14:15~14:45 SSS			
14:00	14:15~14:45 SSS			藤井	14:45~15:30 太極拳	14:45~15:30 太極拳	加倉井	14:10~14:30 ストレッチTRX	14:10~14:30 ストレッチTRX	14:40~15:10 はじめてステップ	14:40~15:10 はじめてステップ	15:00~15:20 水中運動	15:00~15:20 水中運動	安光	15:15~16:00 ピラティス	15:15~16:00 ピラティス	15:20~15:40 水中ウォーキング	15:15~15:45 HIPHOP	15:15~15:45 免トレ
14:30	加倉井		15:00~15:20 ストレッチ	大村	15:10~15:40 バタフライ(初級)	15:10~15:40 バタフライ(初級)	加倉井	15:30~16:00 スタジオチャレンジ	15:30~16:00 スタジオチャレンジ	15:30~16:00 スタジオチャレンジ	15:30~16:00 スタジオチャレンジ	15:15~15:45 ボディコンディショニング	15:15~15:45 ボディコンディショニング	大村	16:00~16:30 のんびりスイム	16:00~16:30 のんびりスイム	16:15~16:45 脚力維持	16:15~16:45 脚力維持	16:20~16:40 筋トレ教室
15:00																			
15:30	15:30~16:15 コアコンディショニング																		
16:00	小林																		
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:10~19:40 Power Weight																		
20:00	加倉井																		
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			

レッスン定員：40名  
コンディショニング系：42名

**【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  
お勤め♪♪

5日/12日:クロール  
19日/26日:背泳ぎ

**【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  
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

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下さい。
- 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