

	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 岡本	11:30~11:50 ギアトレ 藤井	11:30~11:50 水中運動 藤井	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/末永	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	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 大村	11:10~11:40 はじめて ステップ 大村	11:15~11:35 アクアヌードル 藤井	11:30~12:00 エンジョイエアロ (初中級) 末永	11:20~11:40 筋トレ教室 末永	11:30~12:00 アクアビート 加倉井/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	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	12:30~13:00 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	12:30~13:00 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 加倉井	12:15~12:45 スイムトレーニング (初級) 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 EMI	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール はじめての 四泳法 加倉井/大村	12:10~12:40 加倉井/大村	12:45~13:05 ギアトレ 加倉井	12:30~12:50 アクア体操 加倉井	12:30~12:50 アクア体操 加倉井	
12:30																		
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ (初級) 岡村	13:00~13:30 フィンスイム 藤井	13:00~13:30 フィンスイム さやか	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 バタフライ (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) 大村	14:10~14:30 ストレッチTRX 加倉井	14:00~14:30 平泳ぎ (初中級) 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	13日限定!! 腰痛改善 セミナー 安光	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 安光	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
13:30																		
14:00																		
14:30	14:15~14:45 SSS 加倉井			14:45~15:30 太極拳 関	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 加倉井	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 筋トレ教室 加倉井	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 大村	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~16:00 ピラティス AKI	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~16:00 ピラティス AKI	16:00~16:30 ワンポイントスイム (初級) 木谷	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	
15:00	15:00~15:20 ストレッチ 大村																	
15:30	15:30~16:15 コア コンディショニング 小林																	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 加倉井	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 大村/末永/早野	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 大村/末永/早野	19:50~20:10 TRX 加倉井	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	19:15~19:45 SSS 古賀	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 古賀	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	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	20:00~20:20 筋膜リリース 末永/大山	20:10~20:40 バタフライ (初級) 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:10~20:40 はじめての 四泳法 木谷	20:10~20:40 エンジョイ ステップ 古賀	20:00~20:20 早野	20:15~20:45 スイムトレーニング (初中級) 早野	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:00~20:10 TRX 末永/大山	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間
20:30		20:35~20:50 TRX 末永/大山																
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村																	
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
お勧め♪♪

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

6日/20日
17:00～17:45
ボディバランス45

13日/27日
17:00～17:30
PowerWeight30

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
11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

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。