

	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			10:30~10:50			10:30~11:00			10:30~11:15		
11:00	モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 古賀/岡本		水中運動 藤井	モーニングレッスン 加倉井			モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 大村			エアロマジック 古賀	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井	
11:30	11:30~12:15	11:30~11:50	11:15~11:45 クロール(初級) 藤井	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~11:50	11:30~11:50	11:10~11:40 はじめて ステップ 大村			11:15~12:00 ZUMBA 藤井		11:30~12:00 アクアビート 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	フラダンス 大村	ギアトレ 大村		ボディバランス 45 古賀	フォームローラー 大村/岡本	AQUA ZUMBA さやか	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		12:00~12:45 ピラティス 大村	7日/14日 背泳ぎ 21日/28日 平泳ぎ		12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村	EMI	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) 大村	1日:バタフライ 8日:背泳ぎ 15日:平泳ぎ 22日:クロール 29日:お楽しみ♡	12:15~12:45 はじめての 四泳法 大村	12:30~12:50 アクア体操 加倉井
12:30	Yoshino	★パーソナル イベント★ 10月17日(月) 担当:長谷川 20分 500円 ※要予約※ フロントで 予約を お願いします♪																
13:00	13:00~13:45		13:00~13:30 フィンスイム 藤井	ZUMBA さやか	12:40~13:25 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 バタフライ (初級) 大村	エンジョイエアロ (初中級) 古賀	12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井		12:50~13:10 TRX 古賀			12:45~13:15 背泳ぎ/平泳ぎ (初級) 藤井	13:00~13:30 リトモス EMI	15日限定!! 13:40~14:10 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) 大村	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
13:30	13:30				13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋			13:15~13:45 はじめて エアロ 安光			13:30~14:15 スイムトレーニング (中級) 藤井					
14:00	14:00		13:45~14:15 クロール (中級) 藤井	13:40~14:25 エアロ マニア さやか	14:00~14:30 平泳ぎ (中級) 藤井	14:00~14:30 平泳ぎ (中級) 藤井	14:00~14:30 姿勢改善 安光			14:00~14:30 姿勢改善 安光								
14:30	14:15~14:45 SSS 加倉井									14:15~15:00 ZUMBA 安光			14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀			14:15~14:45 SSS 安光		
15:00	15:00	15:00~15:20 ストレッチ 大村		14:45~15:30 太極拳 関		14:40~15:10 はじめて ステップ 大村				14:40~15:10 はじめて ステップ 今福			15:00~15:20 水中運動 安光			14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀	30日はお休みです	
15:30	15:30~16:15 コア コンディショニング 小林		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				15:15~15:45 ボディ コンディショニング 大村			15:15~16:00 ピラティス AKI		15:20~15:40 アクアヌードル 大村	15:15~16:00 HIP HOP 小林	15:15~15:45 免トレ 安光	
16:00					16:00~16:30 のんびりスイム 加倉井					16:15~16:45 脚力維持 安光						16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井/古賀	30日は 第1スタジオで レッスンを 行います♪ 基本のウォーキング/30分 15:15~15:45 担当:安光	
16:30					16:30~16:40 TRX 加倉井					16:20~16:40 筋トレ教室 加倉井						16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井/古賀		
17:00																		
17:30							17:00~17:30 はじめて エアロ 古賀											
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 加倉井			18:45~19:30 エンジョイエアロ (初中級) 古賀		19:15~19:45 水中運動 安光	19:15~19:45 ボディコンバット 30 加倉井			19:15~19:45 SSS 古賀			18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) 加倉井/古賀					
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里	20:10~20:30 ギアトレ 大村/大山	20:10~20:40 バタフライ (初級) 加倉井	19:45~20:15 ボディコンバット 30 加倉井	19:50~20:10 TRX 古賀	20:00~20:30 はじめての 四泳法 大村	20:10~20:55 エンジョイ ステップ 古賀			20:00~20:45 リトモス 大村			20:10~20:30 筋トレ教室 大山/伊藤/江藤	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野				
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村		21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井	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 古賀	20:45~21:30 スイムトレーニング (中級) 大村	21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀			20:45~21:05 ギアトレ 加倉井/大山	20:45~21:15 ワンポイントスイム (初級) 大村			21:00~21:40 パドル&フィン 青野				
22:00																		

第1スタジオ定員
42名

ボディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リトモスは
整理券をお取り下さい♪

【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♪♪

1日/15日/22日
17:00~17:45
ボディバランス45

8日/29日
17:00~17:40
PowerWeight40

【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

2022年
10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