

	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			10:30~11:00		10:30~10:50	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 岡本			モーニングレッスン 加倉井		水中運動 藤井	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	11:15~11:35 TRX 大村	11:15~11:45 クロール (初級) 藤井		11:30~12:15 ボディバランス 45 岡本	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 ボールエクササイズ 古賀	11:00~11:30 バタフライ (中級) 藤井	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	11:15~12:00 ZUMBA 大村	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	11:45~12:30 加倉井	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井	
12:00	12:00~12:30 フラダンス Yoshino	12:00~12:30 平泳ぎ (初級) 藤井		12:00~12:30 ZUMBA 古賀	12:00~12:30 ZUMBA 古賀	12:00~12:45 平泳ぎ (中級) 藤井	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初・中級) 加倉井	12:30~13:00 バタフライ (初級) 大村	12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:15~12:45 エンジョイエアロ (初・中級) EMI	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初・中級) EMI	12:15~12:45 はじめての 四泳法 大村	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	12:45~13:05 ギアトレ 古賀	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	12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級) 岡村	チケッ配布時間 11:45~		12:40~13:25 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	12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井		12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:15~14:00 スイムトレーニング (中級) 藤井	13:00~13:30 リトモス EMI	13:00~13:30 リトモス EMI	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	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 SSS 加倉井	★パーソナル イベント★ 1月9日(月) 担当:長谷川 20分 500円 ※要予約※		13:40~14:25 エアロ マニア さやか	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		13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	14:00~14:30 姿勢改善 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	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	
14:30	15:00~15:45 コア コンディショニング 小林	フロントで 予約を お願いします♪		14:45~15:30 太極拳 関	15:00~15:30 はじめて ステップ 大村	15:00~15:30 はじめて ステップ 大村	15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井		15:00~15:30 はじめて ステップ 大村	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 大村	15:20~15:40 アクアヌードル 大村	15:15~16:00 ピラティス 大村	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~15:45 免トレ 安光	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~16:00 HIP HOP 安光
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:15~19:45 Power Weight 加倉井			18:45~19:30 エンジョイエアロ (初・中級) 古賀	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		19:15~19:45 SSS 古賀		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	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里	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		20:00~20:30 スイムトレーニング (初・中級) 大村	20:00~20:45 リトモス 大村		20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野	20:10~20:40 はじめての 四泳法 青野
20:30				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		20:45~21:15 ワンポイントスイム (初級) 大村	21:00~21:45 パレトン 狭間		21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 青野	21:00~21:40 パドル&フィン 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		21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林															
21:30																			
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♪♪

7日/21日
17:00~17:45
ボディバランス45
14日/28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

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。

2023年
1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