

	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		10:30~10:50	10:30~11:15		10:30~10:50	6日/20日 担当:高倉	10:30~10:50	10:30~10:50				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 加倉井		水中歩行 藤井	ルーシーダットン 神田		モーニングレッスン 古賀/高倉	13日/27日 担当:古賀	アクアヌードル 藤井	モーニングレッスン 大村/江藤				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		11:10~11:55 ポディバランス 45 古賀		AQUA ZUMBA さやか			11:10~11:40 Power weight 古賀/高倉		11:00~11:30 パタフライ (初級) 藤井	11:15~12:00 ZUMBA			11:20~11:50 アクアビート 大村			
12:00	フラダンス 大村	11:45~12:05 TRX 大村		12:05~12:50 ZUMBA			12:20~13:05 エンジョイエアロ (初・中級) 古賀		11:40~12:00 ボールエクササイズ 大村		12:00~12:45 ピラティス 岡村				12:10~12:40 はじめての 四泳法 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
12:30		12:15~12:45 フィンスイム 藤井		12:40~13:00 リズム筋トレ 安光		12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 大村			12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井		12:30~13:00 フィンスイム 藤井			12:15~13:00 平泳ぎ (中級) 藤井	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初・中級) EMI		12:30~12:50 アクア体操 加倉井	
13:00	全身スッカリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:45 パタフライ (中級) 藤井	13:00~13:45 エアロ マニア さやか		13:15~13:45 クロール (中級) 大村			13:15~14:00 背泳ぎ (中級) 藤井		13:15~14:00 はじめて エアロ 安光			13:00~13:30 リトモス EMI	12:50~13:20 スイムトレーニング (初・中級) 大村		12:50~13:10 ギアトレ 古賀/江藤	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井
14:00	14:00~14:30 SSS 古賀			14:45~15:30 太極拳 関			15:00~15:30 はじめて ステップ 大村				14:00~14:30 姿勢改善 安光			13:50~14:00 超初心者 スイム 大村	13:30~14:00 はじめて ステップ 安光		14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀	14:20~14:50 機能改善・向上 安光
14:30																		
15:00	15:00~15:45 ピラティス 岡村		15:00~15:30 パタフライ (初級) 大村				15:00~15:30 はじめて ステップ 大村				14:15~15:00 ZUMBA 安光			15:00~15:20 水中運動 安光			15:15~15:45 SSS 安光	15:15~15:45 SSS 安光
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 Power Weight 古賀			19:15~20:00 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 ポディコンバット 30 加倉井		19:15~19:45 SSS 古賀									
20:00				20:00~20:30 パタフライ (初級) 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 狭間									
20:30	ZUMBA 廣里		20:15~20:45 背泳ぎ・クロール (中級) 大村	20:15~21:00 ポディコンバット 45 大村		20:45~21:30 筋膜リリース 古賀/江藤	20:10~20:55 エンジョイ ステップ 古賀		20:10~20:30 トライJump 古賀									
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ (初・中級) 安田		21:00~21:30 クロール (初級) 大村	21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田			21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井		21:00~21:45 パレトン 狭間									
21:30																		
22:00																		

ポディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リトモスは
整理券をお取り下さい♪(人数制限なし)

【施設利用について】

- ・レッスン人数制限なし(チケット配布は継続)
- ・マスク着用は個人の判断に委ねる
- ・館内換気(窓・換気扇・扇風機で空気の循環・排気を行います) 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♪♪

6日:パタフライ
13日:背泳ぎ
20日:平泳ぎ
27日:クロール

5日:パタフライ
12日:背泳ぎ
19日:平泳ぎ
25日:クロール

定員:8名
音楽に合わせて
トランポリンを
行います♪

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。

7日/21日
17:00~17:45
ポディバランス45
担当:古賀

14日/28日
17:00~17:40
PowerWeight40
担当:加倉井

【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

2024年
9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