

	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	モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 水中歩行	10:30~11:15 ルーシーダットン		10:30~10:50 モーニングレッスン	4日/18日 担当:高倉	10:30~10:50 アクアヌードル	10:30~10:50 モーニングレッスン				10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン	
11:00	大村			加倉井		11:00~11:30 AQUA ZUMBA	神田		古賀/高倉	11日/25日 担当:古賀	11:00~11:30 バタフライ(初級)	11:15~12:00 ZUMBA				古賀	加倉井	
11:30	11:15~11:35 TRX		11:30~12:00 クロール(初級)	11:10~11:55 ボディバランス45		11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 ボディコンバット30		11:30~12:00 Power weight		11:40~12:00 平泳ぎ(初級)	11:30~12:00 ZUMBA				11:20~11:50 アクアビート		
12:00	11:45~12:05 TRX		大村	古賀		12:05~12:50 ZUMBA	加倉井		古賀/高倉		12:00~12:45 ピラティス	12:15~13:00 平泳ぎ(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)
12:30	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	12:05~12:50 ZUMBA		12:30~13:00 背泳ぎ(初級)	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)		12:15~12:45 フィンスイム		12:35~12:55 体幹トレーニング	12:15~13:00 平泳ぎ(中級)				12:10~12:40 はじめての四泳法		12:30~12:50 アクア体操
13:00	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級)		13:00~13:45 バタフライ(中級)	13:00~13:45 エアロマニア		12:40~13:00 リズム筋トレ	13:15~13:45 ロコトレ		13:00~13:45 背泳ぎ(中級)		13:00~13:45 ダンスエアロ	13:15~14:00 リトモス				12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)		12:50~13:10 ギアトレ
13:30	岡村		藤井	さやか		安光	大村		古賀		偶数月はダンスエアロ 奇数月ははじめてエアロを行います♪	13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)				13:00~13:30 リトモス		13:10~13:40 クロール(中級)
14:00	14:00~14:30 SSS			14:45~15:30 太極拳		13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 クロール(中級)		藤井		安光	14:00~14:30 姿勢改善				13:30~14:00 超初心者スイム		13:30~14:00 はじめてステップ
14:30	古賀					14:45~15:30 太極拳			福嶋		14:15~15:00 ZUMBA	14:20~14:50 はじめてエアロ				14:20~14:50 機能改善・向上		
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)								今福	15:00~15:20 水中運動				15:15~15:45 SSS		6日:安定 13日:可動域 20日:安定 27日:可動域
15:30	岡村		大村	関							15:15~15:45 ボディコンディショニング	15:15~16:00 ピラティス				15:30~15:50 アクアヌードル		
16:00											15:45~16:05 筋トレ教室					16:15~17:00 ボディコンバット45		
16:30						16:30~16:50 TRX					加倉井					16:20~16:40 筋膜リリース		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 Power Weight			19:15~20:00 エンジョイエアロ(初中級)		19:20~19:40 水中運動	19:15~19:45 ボディコンバット30					19:15~19:45 SSS						
20:00	古賀			19:40~20:00 TRX		安光	加倉井					古賀						
20:30	20:00~20:45 ZUMBA		20:15~20:45 背泳ぎ・クロール(中級)	20:15~21:00 ボディコンバット45		20:00~20:30 バタフライ(初級)	20:10~20:55 エンジョイステップ					20:00~20:45 リトモス						
21:00	廣里		大村	大村		20:40~21:00 筋膜リリース	20:45~21:30 スイムトレーニング(中級)					20:10~20:30 トライJump						
21:30	21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)		21:00~21:30 クロール(初級)	21:15~22:00 リラククスヨガ		江藤/今針山	江藤					21:00~21:45 マスターズ練習会						
22:00	安田			安田								21:15~21:45 フィンスイム						

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♪(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。

引き締めた方  
痛みを改善したい方  
お勧め♪♪

4日:バタフライ  
11日:背泳ぎ  
18日:平泳ぎ  
25日:クロール

3日:バタフライ  
10日:背泳ぎ  
17日:平泳ぎ  
24日:クロール  
31日:四泳目

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。  
3日/17日/31日は飛び込みを行います。

**【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  
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

●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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで