

	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		10:30~10:50 水中歩行	10:30~11:00 モーニングレッスン			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	1日/15日/29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		藤井	加倉井			神田	*チケット配布無し	古賀/高倉	8日/22日 担当:古賀	藤井	大村/江藤				古賀	加倉井	
11:15~11:35		11:15~11:35 TRX		11:10~11:55					11:10~11:40 Power weight		11:00~11:30 バタフライ(初級)	11:15~12:00 ZUMBA						
11:30	11:30~12:15 フラダンス	大村	11:30~12:00 クロール(初級)	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 ボディバランス45	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:40~12:00 ボールエクササイズ		11:30~12:00 平泳ぎ(初級)		11:00~11:30 バタフライ(初級)	11:15~12:00 ZUMBA				11:20~11:50 アクアビート		
12:00	大村	大村	藤井	大村	古賀	加倉井	大村		古賀/高倉		藤井					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)
12:15~12:45	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	12:05~12:50	12:30~13:00 背泳ぎ(初級)	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:30~13:00 体幹トレーニング		12:15~12:45 フィンスイム		12:15~13:00 背泳ぎ(中級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:4種目			12:10~12:40 はじめての四泳法		12:30~12:50 アクア体操
12:45~13:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級)		藤井	12:40~13:00 リズム筋トレ	13:00~13:45 エアロマニア	13:00~13:45 エアロマニア	13:15~13:45 クロール(中級)		13:00~13:45 平泳ぎ(中級)		藤井	13:00~13:30 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
13:00	岡村		13:00~13:45 バタフライ(中級)	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 クロール(中級)	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)			13:15~13:45 はじめてエアロ		13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)					13:30~14:00 超初心者スイム		13:10~13:40 クロール(中級)
14:00	14:00~14:30 SSS		藤井	安光	大村	福嶋			安光		14:00~14:30 姿勢改善					*25メートル泳げない方限定		13:30~14:00 はじめてステップ
14:30	古賀			14:45~15:30					14:15~15:00 ZUMBA		安光							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)	15:00~15:30 太極拳					今福		15:00~15:20 水中運動							14:20~14:50 はじめてエアロ
15:30	岡村		大村	関					15:15~15:45 ボディコンディショニング		安光							15:15~15:45 SSS
16:00							15:45~16:05 筋トレ教室		古賀									15:30~15:50 アクアヌードル
16:30				16:30~16:50 TRX			16:20~16:50 はじめてエアロ											16:15~17:00 ボディコンバット45
17:00				加倉井														加倉井
17:30																		加倉井
18:00																		加倉井
18:30																		加倉井
19:00																		加倉井
19:15~19:45	19:15~19:45 Power Weight			19:15~20:00 エンジョイエアロ(初中級)			19:15~19:45 ボディコンバット30		19:15~19:45 SSS									加倉井
19:30	古賀			19:40~20:00 TRX			加倉井		古賀									加倉井
20:00	20:00~20:45 ZUMBA			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									加倉井
20:30	廣里		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			20:45~21:30 スイムトレーニング(中級)		20:10~20:30 トライJump									加倉井
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)		大村	20:40~21:00 筋膜リリース			21:00~21:45 マスターズ練習会		20:15~21:00 四泳法スキル									加倉井
21:30	安田		21:00~21:30 クロール(初級)	21:15~22:00 リラックスヨガ			21:15~22:00 ボディバランス45		21:00~21:45 パレトン									加倉井
22:00				安田														加倉井

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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

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:4種目

7日:バタフライ
14日:背泳ぎ
21日:平泳ぎ
28日:クロール

マスターズ登録者
限定プログラムです。
7日/21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
11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