

# 年未年始(2024~2025年)スケジュール

12/27(金)			12/28(土)			12/29(日)			1/4(土)		
スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン 高倉		10:30~10:50 アクアヌードル 藤井	10:30~10:50 モーニングレッスン 大村			10:30~11:15 エアロマジック			10:30~10:50 モーニングレッスン 江藤		
11:00 11:10~11:40 Power Weight 高倉		11:00~11:30 泳ぎ納め(初級) 藤井	11:15~12:00 ZUMBA		11:20~11:50 アクアビート 大村	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井			11:15~12:00 ZUMBA		11:30~12:00 アクアビート 大村
12:00 12:00~12:45 ピラティス 岡村			EMI 12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)		12:10~12:40 アクアレクレーション 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	EMI 12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)		12:15~12:45 初泳ぎ(初中級) 大村
13:00 13:15~13:45 ダンスエアロ 安光		13:15~14:00 泳ぎ納め(中級)	EMI 13:00~13:30 リトモス		13:00~13:30 スイムレクレーション 大村	12:50~13:10 ギアトレ 古賀		12:30~12:50 アクア体操 加倉井	EMI 13:00~13:30 リトモス		
14:00 14:15~15:00 ZUMBA 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光	藤井				13:30~14:00 はじめてHIPHOP 安光		13:10~13:40 クロール(中級) 加倉井	EMI		
15:00 15:15~15:45 ボディコンディショニング 古賀		15:00~15:20 水中運動 安光	古賀 14:20~14:50 はじめてエアロ			14:20~14:50 脚力維持 安光			15:15~16:00 ピラティス 加倉井		
16:00			AKI 15:15~16:00 ピラティス		15:30~15:50 アクアヌードル 大村	15:15~15:45 SSS&ダンスエアロ 安光			AKI 15:15~16:00 ピラティス		
16:30				16:20~16:40 筋膜リリース 古賀		16:15~17:15 ボディコンバット60 加倉井	整理券配布 15:10~		AKI	16:20~16:40 筋膜リリース	
17:00			17:00~17:45 ボディバランス45 古賀						17:00~17:45 からだに効かせるヨガ(レベル2) AKI		
18:30 18:30~19:00 SSS 古賀			18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2) AKI						整理券配布 16:00~		
19:00 19:15~20:00 リトモス 狭間											
10:00~21:00営業 施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで			10:00~21:00営業 施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで			10:00~19:00営業 ジム・プール・風呂利用は18:45まで			10:00~21:00営業 ジム・プール・風呂利用は20:45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。			●営業時間の1時間前までのスケジュールとなります。			くりえいと宗像 タイムスケジュール		

年末休館  
12/30(月) ~ 1/3(金)

2024年 ~ 2025年

