

	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			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン		
11:00	大村			加倉井			神田			古賀/高倉			大村/江藤			古賀	加倉井	
11:30	フラダンス	TRX	水中歩行	ボディバランス 45		AQUA ZUMBA			Power weight			ZUMBA			EMI	ストレッチピラティス		
12:00		TRX	平泳ぎ (初級)						パタフライ (初級)							25名限定 チケット配布 10:40~		
12:30				ZUMBA					フィンスイム						4日: 初泳ぎ 11日: パタフライ 18日: 背泳ぎ 25日: 平泳ぎ			
13:00	全身スッカリヨガ (初級)		背泳ぎ (中級)	エアロマニア					クロール (中級)									
13:30									はじめてエアロ									
14:00	SSS																	
14:30									ZUMBA									
15:00	ピラティス		パタフライ (初級)	太極拳														
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	Power Weight			エンジョイエアロ (初中級)					SSS									
20:00	ZUMBA																	
20:30																		
21:00	エンジョイエアロ (初中級)																	
21:30																		
22:00																		

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♪♪

10日: パタフライ
17日: 背泳ぎ
24日: 平泳ぎ
31日: クロール

9日: パタフライ
16日: 背泳ぎ
23日: 平泳ぎ
30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。
9日/23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

2025年
1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下さい。
- 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