

	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																				
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			モーニングレッスン ルシーダットン 神田			モーニングレッスン 古賀/高倉			モーニングレッスン 大村/江藤			モーニングレッスン 古賀	モーニングレッスン 加倉井			
11:30		11:00~11:20 水中歩行 藤井		11:10~11:55 ポディバランス 45 古賀		11:00~11:30 AQUA ZUMBA さやか			11:30~12:00 ポディコンバット 30 大村		11:40~12:00 ボールエクササイズ 古賀/高倉		11:30~12:00 パタフライ (初級) 藤井		11:30~12:00 Power weight 古賀/高倉		11:20~11:50 アクアビート 大村			
12:00	フラダンス 大村	11:15~11:35 TRX 藤井	11:30~12:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:05~12:50 ZUMBA 古賀		11:30~11:50 フォームローラー 大村			12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) 藤井		12:00~12:45 EMI 大村	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) 大村	12:10~12:40 はじめての 四泳法 大村	12:05~12:30 ストレッチ ピラティス AKI	11:45~12:30 25名限定 チケット配布 10:40~ 加倉井	
12:30			12:15~12:45 フィンスイム 藤井	12:30~13:00 ZUMBA さやか		12:30~13:00 クロール (初級) 大村			12:30~12:50 エンジョイエアロ (初中級) 加倉井		12:30~12:50 体幹トレーニング 加倉井		12:15~12:45 フィンスイム 藤井		12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) EMI	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) 大村	12:10~12:40 はじめての 四泳法 大村	12:30~12:50 アクア体操 加倉井		
13:00	全身スッキリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:45 背泳ぎ (中級) 藤井	13:00~13:45 エアロ マニア さやか		12:40~13:00 リズム筋トレ 大村			13:00~13:45 クロール (中級) 藤井		13:00~13:45 クロール (中級) 安光		13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:00~13:30 リズム EMI	13:00~13:30 リズム EMI	12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級) 大村	12:50~13:10 TRX 古賀/江藤/今針山	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		13:15~13:45 ロコトレ 安光			13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋		13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋		14:00~14:30 姿勢改善 安光		14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀		13:30~14:00 超初心者 スイム 大村	13:30~14:00 機能改善・向上 安光	2日: 脚力維持 9日: お休み 16日: 脚力維持 23日: 可動域	
14:30						14:45~15:30 太極拳 関			14:15~15:00 ZUMBA 安光		14:15~15:00 ZUMBA 安光		14:00~14:30 姿勢改善 安光		14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀		14:20~14:50 SSS 安光			
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 太極拳 関		15:00~15:30 はじめて ステップ 大村			15:00~15:30 はじめて ステップ 大村		15:00~15:30 はじめて ステップ 大村		15:15~15:45 ポディ コンディショニング 古賀		15:00~15:20 水中運動 安光		15:15~16:00 ピラティス 大村	15:15~16:00 ピラティス 大村	15:20~15:50 トライJump 30 安光	定員: 8名 整理券配布 15:00~
16:00						16:20~16:50 はじめて エアロ 古賀			15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井		16:20~16:50 はじめて エアロ 古賀				16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井/古賀/大村		16:15~17:00 ポディコンバット 45 佐々木			
16:30						16:30~16:50 TRX 加倉井									16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井/古賀/大村		16:15~17:00 ポディコンバット 45 佐々木			
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				19:15~19:45 SSS 古賀					
20:00				20:00~20:45 ZUMBA 廣里		20:00~20:30 平泳ぎ (初級) 大村			20:10~20:55 エンジョイ ステップ 古賀		20:00~20:45 リズム 狭間		20:10~20:40 はじめての 四泳法 加倉井		20:10~20:30 トライJump 古賀		20:15~21:00 四泳法スキル 加倉井			
20:30				20:15~20:45 クロール (中級) 大村		20:45~21:30 筋膜リリース 江藤/今針山			20:10~20:55 エンジョイ ステップ 古賀		20:10~20:40 はじめての 四泳法 加倉井		20:10~20:40 はじめての 四泳法 加倉井		20:10~20:30 トライJump 古賀		20:15~21:00 四泳法スキル 加倉井			
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ (初中級) 安田		21:00~21:30 背泳ぎ・クロール (初級) 大村	21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田		20:45~21:30 筋膜リリース 江藤/今針山			21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井		21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井		21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井		21:15~21:45 フィンスイム 加倉井		21:15~21:45 フィンスイム 加倉井			
22:00																				

ポディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リズムは
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♪♪

7日: パタフライ
14日: 背泳ぎ
21日: 平泳ぎ
28日: クロール

6日: パタフライ
13日: 背泳ぎ
20日: 平泳ぎ
27日: クロール

マスターズ登録者
限定プログラムです。
6日/20日は飛び込みを行います。

1日/15日
17:00~17:45
PowerWeight45
担当: 加倉井

8日/22日
17:00~17:45
ポディバランス45
担当: 古賀

【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
2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