

# プログラム タイムスケジュール ★2023年10月～12月

時間	月					火	水				木	金				土	日			時間							
	スタジオA	スタジオB	プール	メインアリーナ	サブアリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール				
10:00						休館日																					
10:15			からだ改善 10:20～10:50 土屋☆										WALK&JOG 10:20～10:50 岡田☆							スイミングスクール 《幼児》							
10:30																											
10:45	ヨガ初級 10:45～11:30 林☆	はじめてのエアロ 10:45～11:30 森吉☆	スイミングスクール 《ヘビー》 ※7・8コース				はじめてのエアロ 10:45～11:30 松崎☆	健美操 10:45～11:30 南里☆	ウォーキング 10:45～11:15 桑原☆		姿勢改善 エクササイズ 10:45～11:30 渋谷☆	はじめてのステップ 10:45～11:30 井上☆	スイミングスクール 《ヘビー》 ※7・8コース		はじめてのエアロ 10:45～11:30 平山☆	コンディショニング ストレッチ 10:45～11:30 前田☆	古賀市小中学校 水泳授業 9:00～12:00 ※1・2コースのみ利用可	コンディショニング ストレッチ 10:45～11:30 森吉☆	ヨガ中級 10:45～11:30 林☆	10:10～11:20 ※6・7・8コース	はじめてのエアロ 10:45～11:15 EMI☆	BODY BALANCE 10:45～11:30					
11:00																											
11:15																											
11:30																											
11:45	はじめてのステップ 11:45～12:30 森吉☆	ピラティス 11:45～12:30 林☆	11:00～12:00 ※7・8コース				ダンスエアロ 11:45～12:30 松崎☆☆	[VR] BODY BALANCE 11:45～12:30			ピラティス 11:45～12:30 渋谷☆	BODY ATTACK45 11:45～12:30 井上☆☆			BODY BALANCE 【FX】 11:45～12:30 平山☆	ラテンダンス 11:45～12:30 前田☆		はじめてのエアロ 11:45～12:30 森吉☆	ピラティス 11:45～12:30 林☆	11:30～12:15 《ヘビー》 ※7・8コース	Dance Fit 11:30～12:15 EMI☆						
12:00																											
12:15																											
12:30																											
12:45																											
13:00	フラダンス 13:00～13:45 塩塚☆	コンディショニング ストレッチ 13:00～13:45 土屋☆	はじめてのフィンスイム 13:00～13:30 岡田☆【定員制】	サークル			ピラティス 12:45～13:30 西ヶ開☆	BODY COMBAT 12:45～13:30			はじめてのエアロ 12:45～13:30 神田☆	[VR] BODY BALANCE 12:45～13:30			ZUMBA 12:45～13:30 神田☆☆	[VR] BODY COMBAT 12:45～13:30		パタフライ初級 13:00～13:30 中原☆☆	シェイプエアロ 13:00～13:45 橋☆☆	[VR] BODY PUMP 13:00～13:45	スイミングスクール 《幼児》	シェイプステップ 12:30～13:15 大和☆☆	[VR] BODY PUMP 12:30～13:15				
13:15																											
13:30																											
13:45																											
14:00	テクニカルエアロ 14:00～14:45 大和☆☆	かんたん筋トレ 14:00～14:30 野口☆	クロール初級 13:45～14:15 岡田☆	サークル			アロマリラックス 13:45～14:30 土井☆	ZUMBA 13:45～14:30 西ヶ開☆☆			ヨガ入門 13:45～14:30 神田☆	BODY COMBAT45 13:45～14:30 平井☆☆	ステップアップスイム 13:45～14:15 桑原☆		ヨガ中級 13:45～14:30 神田☆☆	BODY ATTACK45 13:45～14:30 井上☆☆		スイミングスクール 13:05～14:15 ※7・8コース	Sintex® 14:00～14:45 橋☆☆	ZUMBA TONING 14:00～14:45 鶴☆☆	スイミングスクール 《学童》	BODY COMBAT45 13:30～14:15 桑原☆☆	[VR] SH'BAM 13:30～14:15				
14:15																											
14:30																											
14:45																											
15:00	姿勢づくり (ポール) 15:00～15:45 大和☆☆	BODY COMBAT 14:45～15:30	スイミング中級 14:30～15:15 岡田☆☆				シェイプエアロ 14:45～15:30 土井☆☆	[VR] BODY PUMP 14:45～15:30			ストレッチ 14:45～15:15 平井☆	[VR] BODY PUMP 14:45～15:30			BODY PUMP30 14:45～15:15 井上☆☆	[VR] BODY BALANCE 14:45～15:30		アクアピクス 14:30～15:15 大和☆☆	ZUMBA 15:00～15:45 鶴☆☆	はじめてのステップ 15:00～15:45 平山☆	スイミングスクール ※5・6・7・8コース	ジャズダンス 15:15～16:00 鶴丸☆	[VR] BODY BALANCE 15:15～16:00				
15:15																											
15:30																											
15:45																											
16:00																											
16:15																											
16:30																											
16:45																											
17:00																											
17:15																											
17:30																											
17:45																											
18:00																											
18:15																											
18:30																											
18:45																											
19:00	ZUMBA 19:00～19:45 EMI☆☆	ジャズダンス 19:30～20:15 鶴丸☆	スイミングスクール 《学童》 ※5・6・7・8コース			ボディメイク エクササイズ 19:00～19:45 下村☆	[VR] SH'BAM 19:00～19:45			シェイプエアロ 19:00～19:45 平山☆☆	ボディコンディショニング 19:15～19:45 Shu☆			コンディショニング エクササイズ 19:00～19:45 松崎☆	[VR] SH'BAM 19:00～19:45		クロール初級 19:30～20:00 岡田☆										
19:15																											
19:30																											
19:45																											
20:00	シェイプエアロ 20:00～20:45 EMI☆☆	HIP HOP 20:30～21:15 鶴丸☆	アクアダンベル 20:15～20:45 橋☆☆			BODY ATTACK45 20:00～20:45 井上☆☆	美姿勢ワークアウト 20:00～20:45 下村☆			ZUMBA 20:00～20:45 Shu☆☆	BODY BALANCE 【ST】 20:00～20:45 平山☆☆			シェイプエアロ 20:00～20:45 松崎☆☆	コアトレーニング 20:00～20:45 平井☆☆												
20:15																											
20:30																											
20:45																											
21:00	BODY PUMP45 21:00～21:45 平井☆☆		フィンコース (8コース)			BODY PUMP45 21:00～21:45 Shu☆☆	Fun!ステップ 21:00～21:45 井上☆☆			BODY COMBAT45 21:00～21:45 Shu☆☆	ギアストレッチ 21:00～21:45 平井☆☆			BODY COMBAT45 21:00～21:45 平井☆☆	リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 森本☆		21:10～21:50 フィンコース (8コース)										
21:15																											
21:30																											
21:45																											
22:00																											
22:15																											
22:30																											
22:45																											
23:00																											

休館日

ジムエリア・プールエリア 利用は22:30まで 【閉館時間 23:00】

**ジムエリア・プールエリア 利用は20:30まで**  
【閉館時間 21:00】

**<レッスン参加に関するご案内>**

- レッスンには定員がございます。
- レッスン途中の入退場は、ご遠慮ください。
- レッスン途中の備品の片付けはご遠慮ください。
- インストラクター状況、イベント等によりレッスン内容が変更になる場合がございます。

【定員】 スタジオA 37名 スタジオB 27名



古賀市健康文化施設 クロスパルこが  
〒811-3133 古賀市青柳町830-1 グリーンパーク内  
TEL 092-940-1211

【営業時間】 月・水～金曜日 10:00～23:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝日 10:00～19:00

【休館日】 毎週火曜日  
盆・年末年始

ジムエリア・プールエリア 利用は18:30まで  
【閉館時間 19:00】