プログラム　タイムスケジュール　★2024年10月～12月

月

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
ヨガ初級 10:45～11:30 林☆	はじめてのエアロ 10:45～11:30 森吉☆	アクアダンベル 10:20～10:50 橘☆	サークル 13-16 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 卓球	足腰元気教室 【有料】 13:30～15:00 平井
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☆	スイミングスクール 《ベビー》 11:00～12:00 ※7･8コース		
コンディショニングストレッチ 13:00～13:45 土屋☆	フラダンス 13:00～13:45 塩塚☆	12:10～12:50 フィンコース (8コース)		
シェイプステップ 14:00～14:45 大和☆☆	かんたん筋トレ 14:00～14:30 土屋☆	クロール初級 13:00～13:30 岩佐☆		
姿勢づくり (ポール) 15:00～15:45 大和☆☆	【VR】 BODY PUMP 14:45～15:45	バタフライ初級 13:45～14:15 岡田☆		
	【VR】 CORE 16:00～16:30	スイミング中級 14:30～15:15 青木☆☆		
	【VR】 BODY BALANCE 16:45～17:30	スイミングスクール 《幼児》 15:35～16:45 ※7･8コース		
	【VR】 BODY ATTACK 17:45～18:15	スイミングスクール 《学童》 16:50～18:00 ※5･6･7･8コース		
	【VR】 DANCE 18:30～19:15	スイミングスクール 《学童》 18:00～19:10 ※7･8コース		
ZUMBA 19:00～19:45 EMI☆☆	ジャズダンス 19:30～20:15 鶴丸☆	バタフライ初級 19:30～20:00 中原☆☆		
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 橘☆☆		
BODY PUMP 21:00～22:00 平井☆☆☆	【VR】 GRIT CARDIO 21:30～22:00	21:00～21:40 フィンコース (8コース)		

火

古賀市小中学校 水泳授業 8:30～12:30

休館日

水

スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ
はじめてのエアロ 10:45～11:30 松崎☆	健美操 10:45～11:30 南里☆	WALK＆JOG 10:45～11:15 藤岡☆	
ダンスエアロ 11:45～12:30 松崎☆☆	Sintex® 11:45～12:30 梶谷☆	背泳ぎ初級 11:30～12:00 岩佐☆	
ピラティス 12:45～13:30 西ケ開☆	Sintex®Reborn 12:45～13:30 梶谷☆	かんたんアクア 12:15～13:00 神田☆	
アロマリラックス 13:45～14:30 土井☆	ZUMBA 13:45～14:30 西ケ開☆☆	平泳ぎ初級 13:15～13:45 桑原☆	
シェイプエアロ 14:45～15:30 土井☆☆	【VR】 BODY COMBAT 14:45～15:45	子どもサポート教室 14:00～15:00 ※8コース	
	【VR】 BODY BALANCE 16:00～17:00	スイミングスクール 《幼児》 15:35～16:45 ※7･8コース	
	【VR】 SH'BAM 17:15～18:00	スイミングスクール 《学童》 16:50～18:00 ※5･6･7･8コース	
	【VR】 GRIT CARDIO 18:15～18:45		
コアトレーニング 19:00～19:45 平井☆	Fun!ステップ 19:00～19:45 井上☆☆	クロール初級 19:30～20:00 福永☆	
ボディコンディショニング 20:00～20:45 Shu☆	BODY ATTACK45 20:00～20:45 井上☆☆☆	ふくなが塾 20:15～21:00 福永☆☆☆	
BODY PUMP45 21:00～21:45 Shu☆☆☆	【VR】 BODY COMBAT 21:00～21:45	21:50～22:30 フィンコース (8コース)	

木

スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ
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☆	ウォーキング 10:20～10:50 岩佐☆	サークル 13-16 ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ 卓球
ピラティス 11:45～12:30 渋谷☆	BODY ATTACK45 11:45～12:30 井上☆☆☆	スイミングスクール 《ベビー》 11:00～12:00 ※7･8コース	
		はじめてのフィンスイム 12:15～12:45 岡田☆【定員制】	
はじめてのエアロ 12:45～13:30 神田☆	ZUMBA 12:45～13:30 松本☆☆	アクアビクス 13:00～13:30 井上☆	
ヨガ入門 13:45～14:30 神田☆	シェイプエアロ 13:45～14:30 松本☆☆	ステップアップスイム 13:45～14:30 桑原☆	
健康トレーニング 14:45～15:30 平井☆	【VR】 DANCE 14:45～15:30	14:40～15:20 フィンコース (8コース)	
	【VR】 BODY COMBAT 15:45～16:30	スイミングスクール 《幼児》 15:35～16:45 ※7･8コース	
	【VR】 BODY PUMP 16:45～17:30	スイミングスクール 《学童》 16:50～18:00 ※5･6･7･8コース	
	【VR】 BODY BALANCE 17:45～18:15	スイミングスクール 《学童》 18:00～19:10 ※7･8コース	
	【VR】 CORE 18:30～19:00		
はじめてのエアロ 19:00～19:45 平山☆	【VR】 GRIT STRENGTH 19:15～19:45	背泳ぎ初級 19:30～20:00 金子☆	
ZUMBA 20:00～20:45 Shu☆☆	やさしいヨガ 20:00～20:45 平山☆	楽楽スイム 20:15～21:00 金子☆☆	
BODY COMBAT45 21:00～21:45 Shu☆☆	ギアストレッチ 21:00～21:45 平井☆☆		

金

スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ
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 8:30～12:30 ※利用コースの制限あり	チャレンジスポーツ 【有料】 17:00～18:30 桑原
やさしいヨガ 11:45～12:30 平山☆	ラテンダンス 11:45～12:30 前田☆		
ZUMBA 12:45～13:30 神田☆☆	【VR】 BODY COMBAT 12:45～13:30	はじめての水泳 13:00～13:30 中原☆	
Fun!ステップ 13:45～14:30 土屋☆☆	ヨガ中級 13:45～14:30 神田☆☆	アクアビクス 13:45～14:30 大和☆☆	
ギアトレーニング＆ストレッチ 14:45～15:30 土屋☆	【VR】 BODY BALANCE 14:45～15:30	スイムチャレンジ 14:45～15:15 中原☆☆	
	【VR】 GRIT ATHLETIC 15:45～16:15	スイミングスクール 《幼児》 15:35～16:45 ※7･8コース	
	【VR】 DANCE 16:30～17:30	スイミングスクール 《学童》 16:50～18:00 ※5･6･7･8コース	
	【VR】 BODY PUMP 17:45～18:30		
	【VR】 BODY ATTACK 18:45～19:45	平泳ぎ初級 19:30～20:00 桑原☆	
コンディショニングエクササイズ 19:00～19:45 松崎☆			
シェイプエアロ 20:00～20:45 松崎☆☆	ボディコンディショニング 20:00～20:45 上本☆	20:10～20:40 フィンコース (8コース)	
BODY COMBAT 21:00～22:00 上本☆☆☆	夜のケアヨガ 21:00～21:45 AYANA☆		

土

スタジオA	スタジオB	プール
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☆☆	スイミングスクール 《幼児》 10:10～11:20 ※7･8コース
はじめてのエアロ 11:45～12:30 森吉☆	ピラティス 11:45～12:30 林☆	スイミングスクール 《ベビー》 11:30～12:30 ※7･8コース
シェイプエアロ 13:00～13:45 橘☆☆	【VR】 BODY PUMP 12:45～13:45	スイミングスクール 《幼児》 13:05～14:15 ※7･8コース
Sintex® 14:00～14:45 橘☆	ZUMBA TONING 14:00～14:45 鶴☆☆	
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 《学童》 14:20～15:30 ※5･6･7･8コース
ピラティス 16:00～16:45 平山☆	【VR】 BODY BALANCE 16:00～16:45	スイミングスクール 《学童》 15:35～16:45 ※6･7･8コース
	【VR】 BODY PUMP 17:00～17:45	
	【VR】 CORE 18:00～18:30	18:10～18:50 フィンコース (8コース)
	【VR】 BODY COMBAT 18:45～19:30	
	【VR】 GRIT CARDIO 19:45～20:15	

ジムエリア・プールエリア 利用は20:30まで

【閉館時間 21:00】

日

スタジオA	スタジオB	プール
はじめてのエアロ 10:45～11:15 EMI☆	【VR】 BODY BALANCE 10:45～11:30	
Dance Fit 11:30～12:15 EMI☆	【VR】 BODY COMBAT 11:45～12:15	
テクニカルエアロ 12:30～13:15 大和☆☆☆	【VR】 BODY PUMP 12:30～13:15	
BODY COMBAT45 13:30～14:15 桑原☆☆☆	【VR】 DANCE 13:30～14:15	
ストレッチ 14:30～15:00 桑原☆	【VR】 GRIT ATHLETIC 14:30～15:00	
ジャズダンス 15:15-16:00 鶴丸☆	【VR】 BODY BALANCE 15:15～16:00	
HIP HOP 16:15-17:00 鶴丸☆	【VR】 BODY ATTACK 16:15～17:00	
	【VR】 BODY COMBAT 17:15～18:00	

ジムエリア・プールエリア 利用は18:30まで

【閉館時間 19:00】

＜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 40名　スタジオB 30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22:30まで　　【閉館時間 23:00】