

	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 大村	15名限定 レッスン!!	10:30~10:50 リフレウォーキング 安光	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	シニアの方 おすすめ!	10:30~10:50 アクア体操 安光	10:30~11:00 モーニング レッスン 安光		10:30~10:50 アクアパレティ 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷		10:30~11:15 はじめての 四泳法 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷			10:30~11:30 エアロ マジック 安田			
11:00	11:15~12:15 フラダンス 宮部	11:15~11:45 PowerWeight 水谷	11:05~11:35 アクアビート 安光	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷	11:20~11:40 ロコトレ 安光	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:15~11:45 はじめて ステップ 安光		11:00~11:45 スイムチャレンジ 大村	11:15~11:45 ボディコンバット 30 加倉井		11:25~11:45 リフレウォーキング 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ 水谷			11:00~11:30 モーニング レッスン 加倉井/新村			
12:00			11:45~12:15 背泳ぎ (初級) 藤井						12:00~12:30 クロール (初級) 大村						11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井/加藤			11:45~12:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村/春田	
12:30	12:30~13:00 SSS 安光	12:30~13:00 S★1測定会	12:30~13:00 バタフライ 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:30~13:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 大村	12:30~12:50 ギアトレーニング 水谷		12:00~12:30 クロール (初級) 大村	12:30~12:50 ギアトレーニング 水谷		12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 岡村	12:00~12:30 アクアビート 大村		12:15~13:00 ボディバランス 45 水谷			12:15~13:00 はじめての 四泳法 加倉井/大村	
13:00																			4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 背泳ぎ 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか	13:20~13:50 S★1測定会	13:15~13:45 スイムチャレンジ 加倉井/上本	13:15~14:15 ヨガ 安光		13:15~13:45 RTB 安光			13:30~14:15 クロール 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:30~14:00 フィンスイム 藤井			13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村	
14:00																			
14:30	14:30~15:15 シェイプ ステップ 新村		14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:00~14:30 クロール (初級) 加倉井/上本	14:30~15:00 はじめて ステップ 大村		14:30~15:00 S★1測定会			14:15~15:15 ZUMBA 安田	14:15~15:00 スイム トレーニング 藤井					14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	
15:00			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			14:45~15:05 アクアヌードル 大村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井					15:30~16:00 SSS 水谷	15:00~16:00 ピラティス AKI					14:30~15:00 SSS 加倉井/新村	
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林																		15:00~15:45 クロール 加倉井/大村
16:00																			15:15~16:00 ザ・部活 安光
16:30																			16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	18:40~19:00 ストレッチ 新村																		
19:30	19:15~19:45 シェイプステップ 新村																		
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保																		
20:30																			
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村																		
21:30																			
22:00																			
22:30																			

☆はじめての四泳法内容☆
5日:バタフライ
12日:背泳ぎ
19日:平泳ぎ
26日:クロール

☆はじめての四泳法内容☆
6日:バタフライ
13日:背泳ぎ
20日:平泳ぎ
27日:クロール

1日:SSS
8日:ボディバランス
15日:ステップ
22日:エアロ
29日:SSS

☆はじめての四泳法内容☆
2日:バタフライ
9日:背泳ぎ
16日:平泳ぎ
23日:クロール
30日:クロール

11・25日
「ザ・部活」
※対象者限定

マスターズ登録者限定レッスンです。
詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

初心者の方
大歓迎!

フィン購入者限定レッスン!

2016年
9月
REFRE
スポーツクラブ
くりえいと宗像
タイムスケジュール

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 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。
- 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。

宗像市くりえいと3丁目4-15
Tel(0940)32-1010
営業時間
月木金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00
水曜 メンテナンス日