

	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		10:30~10:50 アクア体操 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 安光	10:30~10:50 アクアパラエティ 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/瀬頭/田中				10:30~11:30 エアロ マジック 安田		11:00~11:30 モーニング レッスン 加倉井/新村	外ラン♪ 2日・9日 10:15に 玄関前集合!!	
11:00	11:15~12:15 フラダンス 水谷	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		11:10~11:55 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				11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール	11:45~12:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村/春田	
12:00			11:45~12:15 背泳ぎ (初級) 藤井			12:15~13:00 エンジョイ エアロ (初・中級) 山本	12:00~13:00 クロール (初級) 大村	12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:00~13:00 ピラティス 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				11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井/加藤		2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール	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 バタフライ 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~13:00 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	12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 藤井	12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 藤井		12:45~13:15 バタフライ (初級) 藤井	13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村				12:45~13:15 ファイティング アクア 加倉井/加藤		13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村	はじめての 四泳法	
13:00																				
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		13:15~13:45 スイムチャレンジ 加倉井/上本	13:15~14:15 ヨガ 山本	13:15~13:45 RTB 安光	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:30~14:15 クロール 藤井	13:30~14:00 フィンスイム 藤井				13:20~13:40 ギアトレーニング 瀬頭		13:35~14:20 四泳法スキル 加藤/加倉井	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	23日限定! ジャズダンス 小林
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	14:30~15:15 平泳ぎ 藤井	14:30~15:15 ZUMBA 安田		14:15~15:00 スイム トレーニング 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI				15:20~15:40 ウォーターシェイプ 瀬頭/春田		14:30~15:00 SSS 加倉井/新村	15:00~15:45 クロール 加倉井/大村/有村	9・23日 限定! HIP HOP 小林
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林		15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:10~15:30 ギアトレーニング 大村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 SSS 水谷		15:15~15:35 リフレウォーキング 安光	16:15~16:45 SSS 加藤/加倉井/水谷				16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井		16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井	2・30日 「ザ・部活」	
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	18:40~19:00 ストレッチ 新村	3日:バタフライ 17日:バタフライ 24日:平泳ぎ 31日:平泳ぎ	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井			19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井														
19:30	19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:30~20:00 ワンポイント ~毎週基礎練習~ 加倉井	19:45~20:15 Power Weight 磯部		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 瀬頭	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級) 新村	19:30~19:50 アクアヌードル 加倉井/新村	19:20~19:40 トレーニング教室 加倉井/新村	19:30~19:50 リフレウォーキング 加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:20~19:40 トレーニング教室 加倉井/新村	19:30~19:50 リフレウォーキング 加藤	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 加倉井		20:00~20:30 スイムチャレンジ 上本	20:15~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:00~20:30 バタフライ (初級) 青野	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:00~21:00 ZUMBA 久保				20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井		20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	
20:30																				
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:00~21:45 四泳法スキル ~毎週四種目~ 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林		21:30~22:00 ストレッチ& フォームローラー 瀬頭	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:30~21:00 バランスボール 藤岡	21:00~21:45 四泳法スキル 青野	21:00~21:45 KaQiLa (カキラ) 狭間	21:15~21:35 ギアトレーニング 加倉井	21:15~22:00 ピラティス 岡村				21:00~21:30 フィンスイム 加倉井		21:00~21:30 フィンスイム 加倉井	21:00~21:30 フィンスイム 加倉井	
21:30																				
22:00																				
22:30																				

☆はじめての四泳法内容☆  
3日:バタフライ  
10日:背泳ぎ  
17日:平泳ぎ  
24日:クロール  
31日:クロール

☆はじめての四泳法内容☆  
4日:バタフライ  
11日:背泳ぎ  
18日:平泳ぎ  
25日:クロール

アクアパラエティ  
6日:アクア体操  
13日:ヌードル  
20日:ウォーターシェイプ  
27日:ウォーキング

☆はじめての四泳法内容☆  
7日:バタフライ  
14日:背泳ぎ  
21日:平泳ぎ  
28日:クロール

6日:SSS  
13日:ボディバランス  
20日:ステップ  
27日:エアロ

背泳ぎ&クロール  
7日:背泳ぎ  
14日:背泳ぎ  
21日:クロール  
28日:クロール

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。

2016年  
10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