

	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		10:30~11:15 四泳法 スキル 藤井	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷		10:30~10:50 アクア体操 安光	10:30~10:50 モーニングレッスン 水谷	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 安光		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																			
11:15	11:15~12:15 フラダンス 水谷	11:15~11:35 体幹トレーニング 水谷	11:30~11:50 リフレウォーキング 藤井	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷		11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:00~12:00 スポーツ ダンス 安田	11:00~11:45 スイムチャレンジ 大村	11:15~11:45 ポディコンバット 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 EMI			11:45~12:45 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			
12:00																			
12:30	12:30~13:00 SSS 新村		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~12:45 バタフライ 磯部	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 山本	12:00~12:30 クロール (初級) 大村	12:00~13:00 ピラティス 岡村		12:10~12:30 ストレッチ 水谷	12:00~12:30 アクアビート 大村	12:15~13:00 ZUMBA EMI		11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井/加藤	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		11:40~12:00 ウォーターシェイプ 加倉井/田中	12:15~13:00 はじめての 四泳法 EMI
13:00																			
13:15	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:00~13:30 フィン 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか		13:00~13:30 背泳ぎ 磯部	13:00~13:30 RTB 水谷	13:30~14:30 ヨガ 山本	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:30~14:30 スイム トレーニング (フィン) 藤井	13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村		13:10~13:30 ギアトレーニング 瀬頭/田中	13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村			8日:バタフライ 15日:背泳ぎ 22日:平泳ぎ 29日:クロール	
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		13:45~14:05 アクアヌードル 大村	14:15~14:45 クロール (初級) 大村		14:00~15:00 ZUMBA 安田		14:00~14:20 ロコトレ 安光	14:30~15:00 平泳ぎ 藤井			14:30~15:00 SSS 加倉井/新村			14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	
15:00																			
15:30	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 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井		15:15~15:45 ポディ コンディショニング 水谷		15:00~15:30 ピラティス 安光	15:00~16:00 ピラティス AKI			15:00~16:00 SSS 加倉井/新村			15:00~15:45 クロール 松本/有村	
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		9日:休み 16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井		16:00~16:45 PowerWeight 加倉井	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:20~16:40 ギアトレーニング 新村		16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷			16:15~17:00 ポディコンバット 45 加倉井			16:15~17:00 ポディコンバット 45 加倉井	
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~21:45 RTB 杉木	21:00~21:45 四泳法スキル ~毎週四種目~ 加倉井/有村	21:15~22:00 ポディ コンディショニング 小林		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30		17:15~17:45 パラエティレッスン 30		17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷			17:20~17:40 フォームローラー 加倉井/香田			17:20~17:40 フォームローラー 加倉井/香田	
22:00																			
22:30																			

- 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

2017年
1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

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

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

5日:SSS
12日:ポディバランス
19日:ステップ
26日:エアロ

アクアパラエティ
5日:アクア体操
12日:ヌードル
19日:ウォーターシェイプ
26日:ウォーキング

☆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

背泳ぎ&クロール
6日:背泳ぎ
13日:背泳ぎ
20日:クロール
27日:クロール

7日:バタフライ
14日:背泳ぎ
21日:平泳ぎ
28日:クロール

※休館日!!
バイクレッスン

腰痛や猫背が
気になる方
おすすめ!

※休館日!!
バイクレッスン

関節痛を
予防・改善

7日:バタフライ
14日:背泳ぎ
21日:平泳ぎ
28日:クロール

15-29日
「サ・部活」

8-22日
「HIPHOP」

※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。

※フィン購入者限定レッスン

ここではストレッチを中心に
柔軟性を高めるクラスです!