

	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		10:30~10:50 リフレウォーキング	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操	10:30~10:50 モーニングレッスン		10:30~11:15 はじめての 四泳法	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクアバラエティ	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~11:30			10:30~11:30	
11:00	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 体幹トレーニング	11:00~11:30 バタフライ (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45		11:10~11:55 AQUA ZUMBA	11:00~12:00 スポーツ ダンス		11:30~11:50 リフレウォーキング	11:15~11:45 ポディコンバット 30		11:00~11:30 スイム チャレンジ	11:15~11:45 はじめて エアロ		11:45~12:45			11:45~12:30	
12:00	12:30~13:00 はじめて エアロ		12:00~12:45 平泳ぎ	12:20~13:05 ZUMBA		12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級)		12:00~13:00 ピラティス	12:00~13:00 ピラティス		12:10~12:30 TRX入門	12:00~12:45 ZUMBA		12:00~12:30 クロール (初級)			12:00~12:30 クロール (初級)	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:00~13:45 クロール	13:25~14:25 エアロ マニア		13:00~13:30 バタフライ	13:00~13:30 RTB		13:00~13:30 フィン	13:15~13:45 はじめて ステップ		13:30~14:30 スイム トレーニング (フィン)	13:30~14:30 スイム トレーニング (フィン)		13:00~13:45 はじめて ステップ			13:00~13:45 はじめて ステップ	
14:00	14:30~15:15 シェイプ ステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳 (初級)		14:15~14:45 クロール (初級)	14:45~15:15 はじめて ステップ		14:00~15:00 ZUMBA	14:00~15:00 ZUMBA		14:45~15:05 プールで美姿勢	14:45~15:05 プールで美姿勢		14:30~15:00 SSS			14:30~15:00 SSS	
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 TRX入門	15:00~15:45 はじめての 四泳法	15:10~15:30 TRX入門		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操		16:20~16:40 TRX入門	16:20~16:40 TRX入門		15:20~15:40 アクア体操			15:15~16:00 HIPHOP	
16:00	16:00~16:30 PowerWeight		16:00~16:45 のんびりスイム	16:00~16:30 PowerWeight		16:00~16:45 のんびりスイム	16:00~16:45 のんびりスイム		16:00~16:45 のんびりスイム	16:00~16:45 のんびりスイム		16:15~17:00 ポディバランス 45	16:15~17:00 ポディバランス 45		16:15~17:00 ポディバランス 45			16:15~17:00 ポディコンバット 45	
17:00	17:00~17:30 SSS		17:00~17:30 SSS	17:00~17:30 SSS		17:15~17:45 バラエティ レッスン	17:15~17:45 バラエティ レッスン		17:15~17:45 バラエティ レッスン	17:15~17:45 バラエティ レッスン		17:15~17:45 RTB	17:15~17:45 RTB		17:15~17:45 RTB			17:15~17:35 フォームローラー	
18:00	18:00~19:00 ヨガ		18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)		18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)		18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ		18:00~19:00 ヨガ	18:00~19:00 ヨガ		18:00~18:30 クロール (初級)			18:00~18:30 クロール (初級)	
19:00	19:15~19:45 シェイプステップ	19:30~20:00 クロール (初級)	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級)	19:30~19:50 フォームローラー		19:00~19:30 はじめてエアロ	19:00~19:30 はじめてエアロ		19:10~19:30 ストレッチ	19:10~19:30 ストレッチ		19:15~20:00 ポディコンバット	19:15~20:00 ポディコンバット		19:15~20:00 ポディコンバット			19:15~20:00 ポディコンバット	
19:30	20:00~21:00 ZUMBA	20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ	20:00~20:30 スイムチャレンジ	20:30~20:50 TRX入門		20:00~20:30 スイムチャレンジ	20:00~20:30 スイムチャレンジ		20:10~20:30 TRXサーキット	20:10~20:30 TRXサーキット		20:00~20:45 リトモス	20:00~20:45 リトモス		20:00~20:45 リトモス			20:00~20:45 リトモス	
20:00	21:00~21:45 ピラティス	21:15~21:35 TRX(初級)	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポディ コンディショニング		21:00~21:45 はじめての 四泳法	21:00~21:45 はじめての 四泳法		21:00~21:45 はじめての 四泳法	21:00~21:45 はじめての 四泳法		21:00~21:45 はじめての 四泳法	21:00~21:45 はじめての 四泳法		21:00~21:45 はじめての 四泳法			21:00~21:45 はじめての 四泳法	
21:00	21:15~22:00 ピラティス	21:15~21:35 TRX(初級)	21:15~22:00 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポディ コンディショニング		21:15~22:15 ヨガ	21:15~22:15 ヨガ		21:15~21:45 SSS	21:15~21:45 SSS		21:15~21:45 SSS	21:15~21:45 SSS		21:15~21:45 SSS			21:15~21:45 SSS	
22:00	22:30																		

☆はじめての四泳法内容☆
1日:バタフライ
8日:背泳ぎ
15日:平泳ぎ
22日:クロール
29日:クロール

☆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

☆はじめての四泳法内容☆
4日:ゲーム
11日:背泳ぎ
18日:平泳ぎ
25日:クロール

☆アクアバラエティ☆
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

※休館限定!!
はじめての方大歓迎

※休館限定!!
はじめての方大歓迎

※休館限定!!
はじめての方大歓迎

※休館限定!!
はじめての方大歓迎

※休館限定!!
はじめての方大歓迎

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。

2017年
5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下さい。
- 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