

	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	10:45~11:15 モーニング レッスン	4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール	
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 ポティコンバット 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 SSS		12:00~12:45 クロール	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)		12:00~12:30 ファイティング アクア	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)	はじめての 四泳法	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:00~13:45 平泳ぎ	13:25~14:25 エアロ マニア		13:00~13:30 バタフライ	13:00~13:30 TRX(リズム) サーキット		13:15~13:45 はじめて ステップ	13:30~14:30 ヨガ		13:30~14:30 スイム トレーニング (フィン)	13:30~14:30 四泳法スキル		13:00~13:45 はじめて ステップ	13:30~14:15 四泳法スキル	SAQ トレーニング 25日限定 どなたでも参 加OK!! ※25日のほ じめてステップ はありませ ん!!!	
14:00	14:30~15:15 シェイプ ステップ	15:00~15:20 TRX初級	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)	14:00~14:30 フィン		14:45~15:15 はじめて ステップ	14:45~15:15 ZUMBA		14:45~15:05 プールで美姿勢	14:45~15:05 ピラティス		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		15:00~15:45 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	15:40~16:00 アクア体操		15:15~15:45 ポティ コンディショニング	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		16:20~16:40 TRX入門	16:15~17:00 ポティバランス 45		15:20~15:40 アクアヌードル	15:15~16:00 HIPHOP	4日18日25日限定	
16:00	16:00~16:30 PowerWeight		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		16:15~17:00 TRX入門	16:20~16:40 TRX入門		16:15~17:00 ポティバランス 45	16:15~17:00 ポティバランス 45		16:15~17:00 ポティバランス 45	16:15~17:00 ポティコンバット 45		
17:00	17:00~17:30 SSS		17:00~17:30 SSS	17:00~17:30 SSS		17:00~17:30 SSS	17:00~17:30 SSS		17:15~17:45 パラエティ レッスン	17:15~17:45 パラエティ レッスン		17:15~17:45 RTB	17:15~17:45 RTB		17:15~17:35 フォームローラー	17:15~17:35 フォームローラー		
18:00	18:00~18:30 夜ラン		18:00~18:30 夜ラン	18:00~18:30 夜ラン		18:00~18:30 夜ラン	18:00~18:30 夜ラン		18:00~18:30 夜ラン	18:00~18:30 夜ラン		18:00~18:30 夜ラン	18:00~18:30 夜ラン		18:00~18:30 夜ラン	18:00~18:30 夜ラン		
19:00	19:15~20:00 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		19:45~20:15 Power Weight	19:30~20:00 バタフライ (初級)		19:10~19:30 ストレッチ	19:10~19:30 ストレッチ		19:30~19:50 リフレウォーキング	19:15~20:00 リフレウォーキング		19:15~20:00 リフレウォーキング	19:15~20:00 リフレウォーキング		
20:00	20:15~21:00 ZUMBA	20:30~21:00 RTB (初級)	20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ	20:15~21:00 ポティコンバット 45		20:00~20:30 スイムチャレンジ	20:30~20:50 TRX初級		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		
21:00	21:15~22:00 ピラティス	21:15~21:35 TRX	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポティ コンディショニング		21:30~22:00 クロール	21:20~21:40 TRX		21:00~21:30 フィンスイム	21:00~21:30 フィンスイム		21:00~21:30 フィンスイム	21:00~21:30 フィンスイム		21:00~21:30 フィンスイム	21:00~21:30 フィンスイム		
22:00	22:30		22:30	22:30		22:30	22:30		22:30	22:30		22:30	22:30		22:30	22:30		

2017年  
6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

☆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

☆はじめての四泳法内容☆  
1日:Power Weight  
8日:ポティバランス  
15日:ステップ  
22日:エアロ  
29日:SSS

☆アクアバラエティ☆  
2日:アクア体操  
9日:ヌードル  
16日:ウォーターシェイプ  
23日:ウォーキング  
30日:アクア体操

☆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

宗像限定!!  
バイクレッスン  
10名限定

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

音楽に合わせて  
ながらTRXで筋トレ  
を行っています

関節痛を  
予防・改善

3日:バタフライ  
10日:背泳ぎ  
17日:平泳ぎ  
24日:フォーム撮影会

24日限定!!13:30~  
プールにてスイムフォーム  
撮影会を行います。  
※予約制

4日18日25日限定

夜ラン  
12日のみ外ラン  
を行ないます。  
ご参加の方は  
20:15分に  
玄関前集合!

宗像限定!!  
バイクレッスン  
10名限定

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。

フィン購入者限定レッスン