

	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 新村		10:30~10:50 アクアバラエティ 大村	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 加倉井		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 安光		10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷/瀬頭/春田			10:30~11:30 エアロ マジック 安田(早)	10:45~11:15 モーニング レッスン 春田/田中		6日:バタフライ 13日:お盆休み 20日:平泳ぎ 27日:クロール	
11:00																			
11:30	11:15~12:15 フラダンス 濱田	11:15~11:35 体幹トレーニング 水谷	11:15~12:00 クロール (初級) 大村	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(聡)		11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井	11:15~11:45 ポディコンバット 30 加倉井		11:00~11:30 スイム チャレンジ 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ EMI		11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井			
12:00																			
12:30	12:30~13:00 SSS 水谷		12:30~13:00 フィン 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 加倉井/大村	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 山本		12:00~12:30 ファイティング アクア 加倉井	12:00~13:00 ピラティス 岡村		12:00~12:45 ZUMBA EMI	12:00~12:45 クロール (初級) 加倉井		12:50~13:10 ウォーターシェイプ 乙姫/春田	13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 春田/田中		
13:00																			
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村		13:15~14:00 クロール 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか		13:15~13:45 姿勢改善 安光	13:30~14:30 ヨガ 山本		13:00~13:30 TRX(リズム) サーキット 水谷	13:00~13:45 バタフライ 藤井		13:30~14:15 スイム トレーニング 藤井			13:30~14:15 四泳法スキル 加倉井	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村			
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 乙姫	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:00~14:20 アクアヌードル 新村/大村	14:45~15:15 はじめて ステップ 大村		14:00~14:45 平泳ぎ 藤井	14:00~15:00 ZUMBA 安田(早)		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光			15:15~16:00 ピラティス AKI	15:15~16:00 SAQトレーニング 6日20日限定			
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	20名限定		15:10~15:30 TRX 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:15~15:45 ポディ コンディショニング 水谷		16:20~16:40 TRX 新村			16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ポディコンバット 45 加倉井			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:15~20:00 シェイプ ステップ 新村		19:30~20:00 クロール (初級) 加倉井	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級) 新村		19:30~19:50 フォームローラー 八尋/田中	19:45~20:15 Power Weight 加倉井		19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本	19:10~19:30 ストレッチ 瀬頭		19:30~19:50 リフレウォーキング 田中	19:15~20:00 5日:ポディコンバット 12日:お盆休み 19日:ポディコンバット 26日:Power Weight		18:00~18:30 クロール (初級) 加倉井	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫			
20:00																			
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 久保		20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井	20:15~21:00 ポディコンバット 45 加倉井		20:00~20:30 スイムチャレンジ 松本	20:30~21:00 ポディコンバット 30 加倉井		20:15~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 20:20~20:50 RTB (初級) 新村		20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 青野							
21:00																			
21:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~21:35 TRX 加倉井	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:15~22:00 ポディ コンディショニング 小林		21:20~21:40 TRX 加倉井	21:15~22:15 ヨガ 藤岡		21:15~21:35 TRXサーキット 新村	21:00~21:45 夜ト 松本		21:00~21:30 フィンスイム 青野							
22:00																			
22:30																			

2017年
8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

☆アクアバラエティ☆
7日:ウォーターシェイプ
14日:お盆休み
21日:アクアヌードル
28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:お盆休み
21日:平泳ぎ
28日:クロール

バタフライ&平泳ぎ
7日:バタフライ
14日:お盆休み
21日:平泳ぎ
28日:平泳ぎ

腰痛や猫背が
気になる方
おすすめ!

20名限定

☆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

音楽に合わせて
ながらTRXで筋トレ
を行っています

☆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

3日:Power Weight
10日:ボディバランス
17日:ステップ
24日:エアロ
31日:SSS

3日:エアロ
10日:ステップ
17日:エアロ
24日:ステップ
31日:エアロ

スタジオ1にて
10:15~10:25
モーニングの
前には是非!!
[シナプソロジー]

20名限定

関節痛を
予防・改善

20名限定

5日:バタフライ
12日:お盆休み
19日:平泳ぎ
26日:クロール

15:15~15:45
SAQトレーニング
6日20日限定

HIP HOP
27日限定

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。

20名限定

20名限定

フィン購入者限定レッスン!