

	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/岡本		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 安光			10:30~11:30 エアロ マジック 安田(早)	10:30~11:30		10:45~11:15 モーニング レッスン 加倉井	
11:00																			1日:リフレ杯 8日:青泳ぎ 15日:平泳ぎ 22日:クロール 29日:クロール
11:30	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	11:15~12:00 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		12:30~13:15 背泳ぎ 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		12:10~12:30 TRX 加倉井	12:30~13:00 クロール (初級) 藤井		12:00~12:30 クロール (初級) 加倉井/松本				12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井
13:00																			
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:30~14:00 フィン 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		13:00~13:45 バタフライ 藤井	13:15~13:45 はじめて ステップ 安光		13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井			13:30~14:15 四泳法スキル 加倉井/松本				13:15~14:00 クロール 加倉井
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)		14:00~14:20 ロコトレ 安光			14:30~15:00 SSS 加倉井/新村				14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村
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 TRX 水谷		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		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光			15:20~15:40 アクアヌードル 新村				15:15~16:00 HIP HOP 8日29日限定
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級) 川端		19:30~20:00 クロール (初級) 新村	19:30~20:00 SSS 新村		19:30~19:50 トランポリン体験 瀬頭/八尋	19:45~20:15 スイムチャレンジ 荒川		19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田(早)		19:10~19:30 ストレッチ 瀬頭/出宮/田中	19:30~19:50 リフレウォーキング 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村					
20:00																			
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 久保	20:30~20:50 TRX 宮脇	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		20:30~20:50 簡単筋トレ 瀬頭/八尋	20:30~21:15 はじめての 四泳法 荒川		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村		20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 松本							
21:00																			
21:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~21:35 フォームローラー 宮脇	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 瀬頭/八尋	21:30~22:00 クロール 荒川		21:00~21:45 夜ト 松本	21:15~21:35 TRXサーキット 新村		21:00~21:30 フィンスイム 松本							
22:00																			
22:30																			

2017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
月火木金 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

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!

社交ダンスを
ベースにあら
ゆるダンスの
要素を取り入
れます。

スタジオ1にて
10:15~10:25
モーニングの
前には是非!!
[シャワー]お楽しみ

7日:工事の為休み
14日:青泳ぎ
21日:平泳ぎ
28日:クロール

15:15~15:45
SAQトレーニング
1日15日限定

HIP HOP
8日29日限定

☆はじめての四泳法内容☆
2日:バタフライ
9日:青泳ぎ
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☆
5日:工事の為休み
12日:青泳ぎ
19日:平泳ぎ
26日:クロール

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

☆はじめての四泳法内容☆
3日:工事の為休み
10日:青泳ぎ
17日:平泳ぎ
24日:クロール
31日:クロール

5日:Power Weight
12日:ポディバランス
19日:ステップ
26日:エアロ

背泳ぎ&クロール
6日:工事の為休み
13日:青泳ぎ
20日:クロール
27日:クロール

バタフライ&平泳ぎ
2日:バタフライ
9日:休み
16日:バタフライ
23日:平泳ぎ
30日:平泳ぎ

20名限定

20名限定

20名限定

20名限定

20名限定

20名限定

20名限定

20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♪