

	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		10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30			10:30	
11:00	岡本		大村	水谷		安光	加倉井		大村	安光		安光			エアロ マジック			3日:バタフライ 10日:背泳ぎ 17日:平泳ぎ 24日:特別 プログラム	11:00
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 バランスボール	11:15~11:45 クロール (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45		11:10~11:55 AQUA ZUMBA	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		11:15~11:45 はじめて エアロ		安田(早)			10:45~11:15 モーニング レッスン	11:30	
12:00	濱田/松林	岡本/前山	大村	水谷		さやか	安田(聡)		加倉井	加倉井/新村		大村		11:45~12:45			11:45~12:30	11:45~12:30	12:00
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 背泳ぎ	12:20~13:05 ZUMBA		12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	エンジョイ エアロ (初級)		12:30~12:50 トランポリン体験	12:00~13:00 ピラティス		12:10~12:30 TRX		12:00~12:45 ZUMBA			12:00~12:30 クロール (初級)	はじめての 四泳法	12:30
13:00	水谷		藤井	さやか		安光	加倉井/岡本		加倉井	岡村		加倉井/新村		EMI			12:30~13:00 クロール (初級)	12:45~13:05 ウォーターシェイプ	13:00
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB		13:25~14:25		13:15~13:45 姿勢改善	13:30~14:30		藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ		藤井		13:15~14:15 スイム トレーニング			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 乙姫	13:00~13:30 はじめて ステップ	13:30
14:00	岡村	宗像限定!! バイクレッスン 10名限定	藤井	エアロ マニア		加倉井/岡本	ヨガ		13:45~14:30	14:00~15:00		安光		2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:特別プログラム			13:30~14:15 四泳法スキル	13:15~14:00 クロール	14:00
14:30	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	14:45~15:45		14:00~14:20 アクアパラエティ	14:45~15:15 はじめて ステップ		藤井	14:00~14:20 ロコトレ		安光		14:00~14:30 トライジャンプ 30			14:00~14:20 体幹トレーニング	14:00~14:20 体幹トレーニング	14:30
15:00	新村		田中/加倉井	15:00~15:45 太極拳 (初級)		14:30~15:00 平泳ぎ (初級)	15:10~15:30 TRX		安田(早)	ZUMBA		安田(早)		20名限定			14:30~15:00 SSS	14:30~15:00 SSS	15:00
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング		加倉井	坂戸		大村	20名限定		水谷	15:15~15:45 PowerWeight		加倉井/新村		15:00~15:20 効果的な水中運動			15:15~16:00 HIP HOP	15:15~16:00 HIP HOP	15:30
16:00	小林	☆はじめての四泳法内容☆ 4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール		16:00~16:30 PowerWeight		16:00~16:45 のんびりスイム	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		20名限定			15:20~15:40 アクアヌードル	15:20~15:40 アクアヌードル	16:00
16:30				16:15~17:00 ポディコンバット 45		17:15~17:45 SSS	17:15~17:45 SSS		乙姫	16:20~16:40 TRX		新村		16:15~17:00 ポディコンバット 45			16:30~16:50 トランポリン体験	16:30~16:50 トランポリン体験	16:30
17:00				17:00~17:30 トライジャンプ 30		☆アクアパラエティ☆ 5日:ウォーターシェイプ 12日:アクア体操 19日:アクアヌードル 26日:ウォーキング	☆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		新村					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	17:00
17:30				17:15~17:45 RTB					乙姫					水谷					17:30
18:00		バタフライ&平泳ぎ 4日:バタフライ 11日:バタフライ 18日:平泳ぎ 25日:平泳ぎ		20名限定										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							20名限定							AKI	宗像限定!! バイクレッスン! 10名限定			加倉井/松本	18:30
19:00				19:00~19:20 ストレッチ															19:00
19:30	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初級)		19:30~20:00 クロール (初級)	19:30~20:00 SSS		19:10~19:30 ウォーターシェイプ	19:45~20:15 スイムチャレンジ		加倉井/新村	19:10~19:30 ストレッチ		田中		19:30~19:50 リフレウォーキング			19:15~20:00 ポディコンバット 45	19:15~20:00 ポディコンバット 45	19:30
20:00	川端	20名限定	加倉井	20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ		乙姫	初心者の方 大歓迎!!		荒川	20:00~20:45 リトモス		松本		20:00~20:45			20:00~20:45	20:00~20:45	20:00
20:30	久保	ZUMBA	加倉井	ポディコンバット 45		20:30~20:50 バランスボール	20:30~21:15 はじめての 四泳法		加倉井	20:15~20:45 四泳法スキル		松本		20:20~20:50 RTB (初級)			20:20~20:50 背泳ぎ&クロール	20:20~20:50 背泳ぎ&クロール	20:30
21:00			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		21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 TRX		瀬頭	21:00~21:45 パレトン		新村/加倉井		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	岡村	ピラティス	瀬頭/八尋	21:15~21:35 フォームローラー		21:20~21:40 TRX	21:20~21:40 TRX		瀬頭	21:15~21:35 TRXサーキット		松本		21:35~21:50 ターン			21:35~21:50 ターン	21:35~21:50 ターン	21:30
22:00		マスターズ練習会 4日:飛び込みあり 18日:飛び込みあり	小林	20名限定		荒川	荒川		藤岡	21:15~22:15 ヨガ		藤岡		21:35~21:50 ターン			21:35~21:50 ターン	21:35~21:50 ターン	22:00
22:30										20名限定				2017年 12月					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

REFRE
スポーツクラブ
くりえいと宗像
タイムスケジュール

フィン購入者限定レッスン♪