

| 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<br>10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン      |                                    | 10:30~10:50<br>リフレウォーキング<br>大村                      | 10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン                        |       | 10:30~10:50<br>アクア体操<br>前山                          | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン<br>加倉井                     |       | 10:30~11:15<br>はじめての<br>四泳法<br>大村                   | 10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン                        |       |   | 10:30~11:00<br>モーニング<br>レッスン                        |                            |   | 10:30~11:30<br>エアロ<br>マジック<br>安田(早)                 |       | 10:45~11:15<br>モーニング<br>レッスン | 7日:バタフライ<br>14日:背泳ぎ<br>21日:平泳ぎ<br>28日:クロール          |  |
| 11:00<br>11:15~12:15<br>フラダンス              | 11:15~11:35<br>ボールエクササイズ<br>岡本/前山  | 11:15~11:45<br>クロール<br>(初級)<br>大村                   | 11:15~12:00<br>ボディバランス<br>45<br>水谷                  |       | 11:10~11:55<br>AQUA<br>ZUMBA<br>さやか                 | 11:00~12:00<br>スポーツ<br>ダンス<br>安田(聡)                 |       | 11:30~11:50<br>リフレウォーキング<br>加倉井                     | 11:15~11:45<br>ポディコンバット<br>30<br>加倉井/新村             |       |   | 11:00~11:30<br>スイム<br>チャレンジ<br>大村                   | 11:15~11:45<br>はじめて<br>エアロ |   | 11:45~12:45<br>EM I                                 |       |                              | 11:45~12:30   |  |
| 12:00<br>12:30~13:00<br>SSS                |                                    | 12:30~13:15<br>背泳ぎ<br>藤井                            | 12:20~13:05<br>ZUMBA<br>さやか                         |       | 12:15~12:45<br>背泳ぎ<br>(初級)<br>加倉井/大村/岡本             | 12:15~13:15<br>エンジョイ<br>エアロ<br>(初・中級)<br>山本         |       | 12:30~12:50<br>トランポリン体験<br>水谷                       | 12:00~13:00<br>ピラティス<br>岡村                          |       | 12:10~12:30<br>TRX<br>加倉井/新村                        | 12:30~13:00<br>クロール<br>(初級)                         |                            | 12:00~12:45<br>EM I                                 | 12:00~12:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               |       |                              | 12:45~13:05<br>ウォーターシェイプ<br>加倉井                     | はじめての<br>四泳法<br>加倉井                        |
| 13:00<br>13:15~14:15<br>ヨガ<br>(初級)         | 13:15~13:45<br>RTB<br>大村           | 13:30~14:00<br>フィン<br>藤井                            | 13:25~14:25<br>エアロ<br>マニア<br>さやか                    |       | 12:45~13:05<br>トランポリン体験<br>安光                       | 13:00~13:45<br>クロール<br>加倉井/大村/岡本                    |       | 13:45~14:30<br>平泳ぎ<br>藤井                            | 13:15~13:45<br>はじめて<br>ステップ<br>安光                   |       | 13:15~14:15<br>スイム<br>トレーニング<br>藤井                  |   |                            | 12:50~13:10<br>ウォーターシェイプ<br>乙姫                      | 13:00~13:30<br>はじめて<br>ステップ<br>安光/大村/新村             |       |                              | 13:15~14:00<br>クロール<br>加倉井                          | 4日:バタフライ<br>11日:背泳ぎ<br>18日:平泳ぎ<br>25日:クロール |
| 14:00<br>14:30~15:15<br>シェイプ<br>ステップ       | 14:30~14:50<br>ウォーターシェイプ<br>田中/加倉井 | 14:45~15:45<br>はじめての<br>四泳法<br>加倉井                  | 14:45~15:45<br>太極拳<br>(初級)<br>坂戸                    |       | 14:00~14:20<br>アクアパラエティ<br>新村/大村                    | 14:30~15:00<br>平泳ぎ<br>(初級)<br>大村                    |       | 15:40~16:00<br>アクア体操<br>水谷                          | 14:00~15:00<br>ZUMBA<br>安田(早)                       |       | 14:00~14:20<br>ロコトレ<br>安光                           |   |                            | 14:00~14:30<br>トライジャンプ<br>30<br>水谷                  | 14:30~15:00<br>SSS<br>加倉井/新村/乙姫                     |       |                              | 14:00~14:20<br>体幹トレーニング<br>安光/大村/新村                 |  |
| 15:00<br>15:30~16:30<br>コア<br>コンディショニング    |                                    | 15:00~15:45<br>はじめての<br>四泳法<br>加倉井                  | 15:10~15:30<br>TRX<br>水谷                            |       | 15:10~15:30<br>TRX<br>水谷                            | 15:30~16:00<br>スタジオ<br>チャレンジ<br>加倉井                 |       | 16:00~16:45<br>のんびりスイム<br>大村                        | 15:15~15:45<br>PowerWeight<br>加倉井/新村                |       | 15:15~15:45<br>ボディ<br>コンディショニング<br>水谷               |   |                            | 15:00~16:00<br>ピラティス<br>AK I                        | 15:15~16:00<br>HIP HOP<br>小林                        |       |                              | 15:15~16:00<br>HIP HOP<br>小林                        | 6日:バタフライ<br>13日:背泳ぎ<br>20日:平泳ぎ<br>27日:クロール |
| 16:00<br>16:30~17:00<br>エンジョイエアロ<br>(初・中級) |                                    | 16:00~16:30<br>PowerWeight<br>新村                    | 16:00~16:45<br>のんびりスイム<br>大村                        |       | 16:00~16:45<br>のんびりスイム<br>大村                        | 16:00~16:45<br>のんびりスイム<br>大村                        |       | 17:15~17:45<br>SSS<br>乙姫                            | 16:20~16:40<br>TRX<br>新村                            |       | 16:20~16:40<br>TRX<br>新村                            |   |                            | 16:15~17:00<br>ポディコンバット<br>45<br>水谷                 | 16:15~17:00<br>ポディコンバット<br>45<br>加倉井                |       |                              | 16:30~16:50<br>トランポリン体験<br>乙姫                       | 14・21・28日限定                                |
| 17:00<br>17:30~18:00<br>エンジョイエアロ<br>(初・中級) |                                    | 17:00~17:30<br>トライジャンプ<br>30<br>新村                  | 17:00~17:30<br>トライジャンプ<br>30<br>新村                  |       | 17:00~17:30<br>トライジャンプ<br>30<br>新村                  | 17:15~17:45<br>SSS<br>乙姫                            |       | 17:15~17:45<br>SSS<br>乙姫                            | 17:15~17:45<br>SSS<br>乙姫                            |       | 17:15~17:45<br>SSS<br>乙姫                            |   |                            | 17:15~17:45<br>RTB<br>水谷                            | 17:15~17:35<br>フォームローラー<br>乙姫                       |       |                              | 17:15~17:35<br>フォームローラー<br>乙姫                       |  |
| 18:00<br>18:30~19:00<br>エンジョイエアロ<br>(初・中級) |                                    | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               |       | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               |       | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               | 18:00~19:00<br>ヨガ<br>AK I                           |       | 18:00~19:00<br>ヨガ<br>AK I                           |   |                            | 18:00~19:00<br>ヨガ<br>AK I                           | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               |       |                              | 18:00~18:30<br>クロール<br>(初級)<br>加倉井/松本               |  |
| 19:00<br>19:15~20:00<br>エンジョイエアロ<br>(初・中級) |                                    | 19:15~20:00<br>ストレッチ<br>新村                          | 19:00~19:20<br>ストレッチ<br>新村                          |       | 19:10~19:30<br>ウォーターシェイプ<br>田中/瀬頭                   | 19:30~19:50<br>トランポリン体験<br>乙姫                       |       | 19:10~19:30<br>ギアトレーニング<br>出宮/立石                    | 19:00~19:45<br>エンジョイ<br>ステップ<br>安田(早)               |       | 19:10~19:30<br>ストレッチ<br>新村                          | 19:30~19:50<br>リフレウォーキング<br>松本                      |                            | 19:15~20:00<br>ポディコンバット<br>45<br>新村                 | 19:15~20:00<br>ポディコンバット<br>45<br>新村                 |       |                              | 19:15~20:00<br>ポディコンバット<br>45<br>新村                 |  |
| 20:00<br>20:15~21:00<br>ZUMBA              | 20:10~20:50<br>バタフライ&平泳ぎ<br>加倉井    | 20:10~20:50<br>バタフライ&平泳ぎ<br>加倉井                     | 20:15~21:00<br>ポディコンバット<br>45<br>加倉井                |       | 20:30~20:50<br>簡単筋トレ<br>田中/瀬頭                       | 20:30~21:15<br>はじめての<br>四泳法<br>荒川                   |       | 20:00~20:45<br>リトモス<br>狭間                           | 20:00~20:45<br>リトモス<br>狭間                           |       | 20:20~20:50<br>RTB<br>(初級)<br>新村/加倉井                | 20:00~20:45<br>はじめての<br>四泳法<br>松本                   |                            | 20:00~20:45<br>はじめての<br>四泳法<br>松本                   | 20:00~20:45<br>はじめての<br>四泳法<br>松本                   |       |                              | 20:00~20:45<br>はじめての<br>四泳法<br>松本                   |  |
| 21:00<br>21:15~22:00<br>ピラティス              | 21:15~21:35<br>バランスボール<br>立石       | 21:00~21:45<br>マスターズ練習会<br>加倉井                      | 21:15~22:00<br>ポディ<br>コンディショニング<br>小林               |       | 21:20~21:40<br>TRX<br>瀬頭/田中                         | 21:30~22:00<br>クロール<br>荒川                           |       | 21:00~21:45<br>パレトン<br>狭間                           | 21:00~21:45<br>パレトン<br>狭間                           |       | 21:00~21:45<br>パレトン<br>狭間                           | 21:00~21:30<br>フィンスイム<br>松本                         |                            | 21:35~21:50<br>ターン<br>松本                            | 21:00~21:30<br>フィンスイム<br>松本                         |       |                              | 21:00~21:30<br>フィンスイム<br>松本                         |  |
| 22:00<br>22:30                             |                                    | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり |       | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり |       | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり |       | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり |                            | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり |       |                              | 21:50~22:30<br>マスターズ練習会<br>15日:飛び込みあり<br>29日:飛び込みあり |  |

- 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。

2018年  
1月

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

REFRE  
スポーツクラブ  
くりえいと宗像

タイムスケジュール

宗像限定!!  
バイクレッスン  
10名限定

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

バタフライ&平泳ぎ  
8日:休み  
15日:バタフライ  
22日:平泳ぎ  
29日:平泳ぎ

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

20名限定

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

☆はじめての四泳法内容☆  
9日:バタフライ  
16日:背泳ぎ  
23日:平泳ぎ  
30日:クロール

20名限定

☆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

20名限定

☆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

20名限定

20名限定

フィン購入者限定レッスン♪

6日:バタフライ  
13日:背泳ぎ  
20日:平泳ぎ  
27日:クロール

20名限定

関節痛を  
予防・改善

20名限定

☆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

20名限定

第4週目は  
地域健康  
セミナー  
(褒たきり予防)  
のため  
はじめてステップ  
を休講させて  
いただきます。  
13:00~14:00

14・21・28日限定