

	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 岡本	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]	10:30~10:50 リフレウォーキング 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 前山	10:30~10:50 モーニングレッスン 前山		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 田中		10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	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	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 濱田/松林	11:15~11:35 ボールエクササイズ 前山	11:15~11:45 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	スポーツ ダンス 安田(聡)	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。	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/新村		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 水谷	11:20~11:40 コアトレ 水谷	11:45~12:45	11:45~12:30	11:45~12:30		
12:00	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/岡本	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/新村	12:30~13:00 クロール (初級) 藤井	12:00~12:45 ZUMBA EMI	12:00~12:30 クロール (初級) 加倉井/松本	12:00~12:30 クロール (初級) AKI	12:00~12:30 クロール (初級) 加倉井	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井	
13:00	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		13:00~13:45 クロール 加倉井/大村/岡本	13:30~14:30 ヨガ 山本		13:45~14:30 平泳ぎ 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	20名限定	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	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 安光/大村/新村	13:00~13:30 はじめて ステップ 安光/大村/新村	13:15~14:00 クロール 加倉井	13:00~13:30 はじめて ステップ を休ませて いただきます。 13:00~14:00	13:00~13:30 はじめて ステップ を休ませて いただきます。 13:00~14:00
14:00	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 田中/加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:00~14:20 アクアパラエティ 新村/大村	14:45~15:15 はじめて ステップ 大村		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	14:00~15:00 ZUMBA 安田(早)	14:00~14:20 ロコトレ 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	14:00~14:30 トライジャンプ 30 水谷	15:00~16:00 ピラティス AKI	14:30~15:00 SSS 加倉井/新村/乙姫	15:15~16:00 HIP HOP 小林	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/新村	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/新村	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/新村
15:00	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 はじめて ステップ 大村		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井/新村	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 ポディバランス 45 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫	17:00	17:00	17:00	17:00
16:00	16:30~16:50 ストレッチ 新村		16:00~16:30 PowerWeight 新村	20名限定		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		17:00~17:30 SSS 乙姫	16:20~16:40 TRX 新村	20名限定	16:20~16:40 TRX 新村	16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫	17:00	17:00	17:00	17:00
17:00	17:30		17:00~17:30 トライジャンプ 30 新村	20名限定		17:00~17:30 トライジャンプ 30 新村	17:00~17:30 トライジャンプ 30 新村		17:00~17:30 SSS 乙姫	16:20~16:40 TRX 新村	20名限定	16:20~16:40 TRX 新村	16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:30		18:00~18:30 ヨガ 加倉井/松本	20名限定		18:00~18:30 ヨガ 加倉井/松本	18:00~18:30 ヨガ 加倉井/松本		18:00~18:30 SSS 乙姫	16:20~16:40 TRX 新村	20名限定	16:20~16:40 TRX 新村	16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫	17:00	17:00	17:00	17:00
18:30	19:00		18:00~19:00 ヨガ AKI	20名限定		18:00~18:30 ヨガ 加倉井/松本	18:00~18:30 ヨガ 加倉井/松本		18:00~18:30 SSS 乙姫	16:20~16:40 TRX 新村	20名限定	16:20~16:40 TRX 新村	16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫	17:00	17:00	17:00	17:00
19:00	19:15~20:00 エンジョイ エアロ (初・中級) 川端		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 乙姫	20名限定		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 乙姫	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 乙姫		19:30~19:50 アクアヌードル 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田(早)	19:30~19:50 ストレッチ 加倉井/新村	19:30~19:50 ストレッチ 加倉井/新村	19:30~19:50 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	20:00		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 乙姫	20名限定		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 乙姫	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 乙姫		19:30~19:50 アクアヌードル 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田(早)	19:30~19:50 ストレッチ 加倉井/新村	19:30~19:50 ストレッチ 加倉井/新村	19:30~19:50 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 久保		20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井	20名限定		20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井	20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井		20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ 加倉井	19:50~20:10 ストレッチ 松本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村/加倉井	20:00~20:45 はじめての 四泳法 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
20:30	21:00		20:30~20:50 背筋トレーニング 瀬頭	20名限定		20:30~20:50 背筋トレーニング 瀬頭	20:30~20:50 背筋トレーニング 瀬頭		20:30~20:50 背筋トレーニング 瀬頭	19:50~20:10 ストレッチ 松本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村/加倉井	20:00~20:45 はじめての 四泳法 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	20名限定		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	19:50~20:10 ストレッチ 松本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村/加倉井	20:00~20:45 はじめての 四泳法 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
21:30	22:00		21:15~21:35 TRX 立石/新村	20名限定		21:15~21:35 TRX 立石/新村	21:15~21:35 TRX 立石/新村		21:15~21:35 TRX 立石/新村	19:50~20:10 ストレッチ 松本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村/加倉井	20:00~20:45 はじめての 四泳法 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
22:00	22:30		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	20名限定		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	19:50~20:10 ストレッチ 松本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村/加倉井	20:00~20:45 はじめての 四泳法 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00
22:30			5日:飛び込みあり 19日:飛び込みあり	20名限定		5日:飛び込みあり 19日:飛び込みあり	5日:飛び込みあり 19日:飛び込みあり		5日:飛び込みあり 19日:飛び込みあり	19:50~20:10 ストレッチ 松本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:20~20:50 RTB (初級) 新村/加倉井	20:00~20:45 はじめての 四泳法 松本	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:15~20:00 ポディコンバット 45 新村	19:00	19:00	19:00	19:00

- 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  
2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

フィン購入者限定レッスン♪