2018年 3月 タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ くりえいと宗像

月 MON

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン 岡本
- 11:15～12:15 フラダンス まりこ
- 12:30～13:00 SSS 水谷
- 13:15～14:15 ヨガ（初級） 岡村
- 14:30～15:15 シェイプステップ 上本
- 15:30～16:30 コアコンディショニング 小林
- 19:15～20:00 エンジョイエアロ（初中級） 川端
- 20:15～21:00 ZUMBA 久保
- 21:15～22:00 ピラティス 岡村

スタジオ2
- スタジオ1にて10:15～10:25 モーニングの前に是非!! [シナプソロジー]
- 11:15～11:35 ポールエクササイズ 前山
- 13:15～13:45 RTB 大村
- 宗像限定！！ バイクレッスン 10名限定
- 20:30～20:50 美脚トレーニング 瀬頭
- 美脚を手に入れたい方はご参加を！！！
- 21:15～21:35 TRX 上本 20名限定

プール
- 10:30～10:50 リフレウォーキング 大村
- 11:15～11:45 クロール（初級） 大村
- 12:30～13:15 クロール 藤井
- 13:30～14:00 フィン 藤井
- 14:30～14:50 ウォーターシェイプ 加倉井
- 15:00～15:45 はじめての四泳法 加倉井
- ☆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
- バタフライ＆平泳ぎ 5日:バタフライ 12日:バタフライ 19日:平泳ぎ 26日:クロール
- 19:30～19:50 ウォーターシェイプ 加倉井/麥生田
- 20:10～20:50 バタフライ＆平泳ぎ 加倉井
- 21：00～21：45 マスターズ練習会 加倉井
- マスターズ練習会 5日:飛び込みあり 19日:飛び込みあり

火 TUE

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン 水谷
- 11:15～12:00 ボディバランス45 水谷
- 12:20～13:05 ZUMBA さやか
- 13:25～14:25 エアロマニア さやか
- 14:45～15:45 太極拳（初級） 坂戸
- 16:00～16:30 PowerWeight 上本
- 17:00～17:30 トライジャンプ30 上本 20名限定
- 19:00～19:20 ストレッチ 上本
- 19:30～20:00 はじめてエアロ 乙姫/上本
- 20:15～21:00 ボディコンバット45 加倉井
- 21:15～22：00 ボディコンディショニング 小林

スタジオ2
- 12:45～13:05 トランポリン 安光
- 13:30～14:00 姿勢改善 安光
- 腰痛や猫背が気になる方おすすめ！
- 15:10～15:30 TRX 水谷 20名限定
- シックスパックを作りたい方オススメ！
- 19:30～19:50 腹筋トレーニング 加倉井
- 20:30～20:50 TRX 瀬頭 20名限定
- 21:20～21:40 トランポリン 瀬頭

プール
- 10:30～10:50 アクア体操 前山
- 11:10～11:55 AQUA ZUMBA さやか
- 12:15～12:45 背泳ぎ（初級） 加倉井/大村/上本
- 13:00～13:45 背泳ぎ 加倉井/大村/上本
- 14:00～14:20 アクアバラエティ 大村/上本/岡本
- 14:30～15:00 平泳ぎ（初級） 大村/岡本
- 16:00～16:45 のんびりスイム 大村
- ☆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☆ 6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール
- 19:10～19:30 アクアヌードル 瀬頭
- 19:45～20:15 背泳ぎ（初級） 荒川
- 20:30～21:15 はじめての四泳法 荒川
- 21:30～22:00 クロール 荒川

木 THU

スタジオ1
- 10:30～10:50 モーニングレッスン 前山
- 11:00～12:00 スポーツダンス 安田(脳)
- 12:15～13:15 エンジョイエアロ（初中級） 山本
- 13:30～14:30 ヨガ 山本
- 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
- 17：00～17：30 SSS 乙姫
- 19:00～19:30 トライジャンプ30 上本 20名限定
- 19:45～20:15 PowerWeight 上本
- 20:30～21:00 ボディコンバット30 上本
- 21:15～22:15 ヨガ 藤岡

スタジオ2
- 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。
- 1日:アクアビート 8日:ファイティング 15日:アクアビート 22日:ファイティング 29日:アクアビート
- 12:30～12:50 フォームローラー 水谷
- 19:50～20:10 ストレッチ 麥生田/立石
- 20:30～21:00 バランスボール 藤岡
- 21:15～21:35 胸・二の腕筋トレ
- 引き締まった二の腕・胸板・バストアップしたい方オススメ！！！

プール
- 10:30～11:00 スイムトレーニング（初級） 大村
- 11:30～11:50 リフレウォーキング 加倉井/大村
- 12:00～12:30 アクアエクササイズ 加倉井/大村
- 12:45～13:30 バタフライ 藤井
- 13:45～14:30 平泳ぎ 藤井
- 15:40～16:00 アクア体操 水谷
- 19:30～20:00 スイムチャレンジ 加倉井
- 20:10～20:30 アクアヌードル 加倉井
- 20:45～21:30 夜トレ 加倉井

金 FRI

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン 加倉井/上本
- 11:15～11:45 ボディコンバット30 加倉井/上本
- 12:00～13:00 ピラティス 岡村
- 13:15～13:45 はじめてステップ 安光
- 14:00～15:00 ZUMBA 安田（早）
- 15：15～15：45 PowerWeight 加倉井/上本
- 19:00～19:45 エンジョイステップ 安田（早）
- 20:00～20:45 リトモス 狭間
- 21:00～21:45 バレトン 狭間

スタジオ2
- 20名限定
- 12:10～12:30 TRX 加倉井/上本
- 関節痛を予防・改善 2日:お尻 9日:背中 16日:バランス 23日:神経系 30日:お楽しみ
- 14:00～14:20 ロコトレ 安光
- 15：15～15：45 ボディコンディショニング 水谷
- 16:20～16:40 TRX 田坂 20名限定
- ☆はじめての四泳法内容☆ 2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:クロール
- 19:30～19:50 ストレッチ 瀬頭
- 20:20～20:50 RTB（初級） 立石
- 宗像限定！！ バイクレッスン 10名限定

プール
- 11:00～11:30 スイムチャレンジ 大村/藤井
- 11：45～12：15 バタフライ（初級） 大村/藤井
- 12:30～13:00 クロール（初級） 藤井
- 13:15～14:15 スイムトレーニング 藤井
- 15:00～15:20 効果的な水中運動 安光
- 19:30～19:50 リフレウォーキング 上本
- 20：00～20：45 はじめての四泳法 上本
- 21:00～21:30 フィンスイム 上本
- フィン購入者限定レッスン♪

土 SAT

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン 水谷/加倉井
- 11:15～11:45 シェイプエアロ EMI
- 12：00～13：00 ZUMBA EMI
- 13:15～13:45 腰痛改善セミナー 安光
- 14:00～14:30 トライジャンプ30 水谷 20名限定
- 15:00～16:00 ピラティス AKI
- 16:15～17:00 ボディバランス45 水谷
- 18:00～19:00 ヨガ AKI
- 19:15～20:00 ボディコンバット45 上本

スタジオ2
- 上向き美ヒップを作りましょう。
- 11:20～11:40 美尻トレーニング 水谷
- 17日限定
- 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
- 17:15～17:45 RTB 水谷
- 宗像限定！！ バイクレッスン！ 10名限定

プール
- 12:00～12:30 クロール（初級） 加倉井/上本
- 12:50～13:10 ウォーターシェイプ 乙姫
- 13:30～14:15 四泳法スキル 加倉井/上本
- 15:20～15:40 リフレウォーキング 立石
- 18:00～18:30 クロール（初級） 加倉井/上本

日 SUN

スタジオ1
- 10:30～11:30 エアロマジック 安田（早）
- 11:45～12:45 ヨガ（初級） AKI
- 13:00～13:30 はじめてステップ 安光/大村/上本
- 14:30～15:00 SSS 上本/乙姫
- 15:15～16:00 HIP HOP 小林
- 16:15～17:00 ボディコンバット45 加倉井

スタジオ2
- 10:45～11:15 モーニングレッスン
- 第4週目は地域健康セミナー（寝たきり予防）の為 はじめてステップを休講させていただきます。 13:00～14：00
- 14:00～14:20 体幹トレーニング 安光/大村/上本
- 15:15～15:45 肩甲骨を動かそう 安光
- 11日限定
- 17:15～17:35 フォームローラー 乙姫

プール
- 4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール
- 11：45～12：30 はじめての四泳法 加倉井/上本
- 12：45～13：05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本
- 13：15～14：00 クロール 加倉井/上本

- ●🔰 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