

	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	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		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		10:30~11:00 スイムトレーニング (初級)	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 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン		10:30~11:30					
11:00	岡本			上本			11:00~12:00		大村	加倉井		11:00~11:30 スイム チャレンジ	水谷	上向き美ヒップ を作りましょう		安田(早)	上本/立石				
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 ボールエクササイズ 前山/上本	11:15~11:45 クロール (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45	11:20~11:40 TRX	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	11:20~11:40 TRX	11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ポディコンバット 30	11:15~11:35 体力向上クラス	11:45~12:15 バタフライ (初級)	11:15~11:45 シェイプ エアロ	11:20~11:40 美尻トレーニング 水谷	11:30~12:00 スイム チャレンジ	11:45~12:45	安田(早)	上本/立石	11:45~12:30			
12:00	11:50~12:10 TRX			水谷		さやか	安田(聡)	①アクアビート ②ファイティングアクア ③アクアビート ④ファイティングアクア	12:00~13:00	加倉井		12:00~13:00 クロール (初級)	EM I	12:00~13:00	堤/加倉井	11:45~12:45			11:45~12:30		
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 クロール	12:20~13:05 ZUMBA	12:00~12:20 体力向上クラス	12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	12:15~13:15	12:30~12:50 フォームローラー 水谷	12:00~12:30 ピラティス	加倉井	12:10~12:30 TRX	12:30~13:00 クロール (初級)	ZUMBA	12:15~12:45 ボディ コンディショニング 上本	12:15~12:45 クロール (初級)	AK I		はじめての 四泳法	12:45~13:05		
13:00	水谷			さやか	12:45~13:05 ジャンプサーキット 安光	13:00~13:45 背泳ぎ	山本	13:00~13:20 体力向上クラス	12:30~12:50 バタフライ	岡村	12:10~12:30 TRX	12:30~13:00 クロール (初級)	EM I	12:15~12:45 ボディ コンディショニング 上本	13:00~13:45	13:00~13:30 はじめて ステップ	安光/大村/上本	はじめての 四泳法	13:00~13:05		
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:30~14:15 パドル & フィン	13:25~14:25 エアロ マニア	13:30~14:00 姿勢改善	13:30~14:30	13:30~14:30	13:00~13:20 体力向上クラス	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	13:15~14:15 エアロ マジック	13:15~13:45 腰痛改善 セミナー	13:00~13:45	13:00~13:30 はじめて ステップ	安光/大村/上本	13:15~14:00	クロール	13:15~14:00		
14:00	岡村	宗像限定!! シェイプアップ バイクレッスン	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45	安光	14:00~14:20 アクアバラエティ 大村/上本/岡本	山本	14:00~14:20 TRX	14:00~14:20 平泳ぎ	藤井	14:00~14:20 ロコトレ	14:15~14:45 トライジャンプ 30	12日限定	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/立石		14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/立石			14:00~14:20		
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	15:00~15:20 体力向上クラス	15:00~15:30 バタフライ 初級	14:45~15:45 太極拳 (初級)	15:10~15:30 TRX	14:30~15:00 平泳ぎ (初級)	14:45~15:15 はじめて ステップ	14:30~15:00 平泳ぎ (初級)	14:45~15:15 はじめて ステップ	安田(早)	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00	15:00~16:00	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	6日限定	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光			15:00~15:00		
15:00	上本			水谷		大村/岡本	大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:40~16:00 アクア体操		15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:15~15:45 ボディ コンディショニング 水谷	ピラティス	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	15:15~16:00	15:15~16:00	HIP HOP	小林	15:30		
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:40~16:00 TRX	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight		16:00~16:45 のんびりスイム	加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:40~16:00 アクア体操		16:20~16:40 TRX 加倉井	16:15~17:00 ボディバランス 45	AK I	16:15~17:00	16:15~17:00	ポディコンバット 45	加倉井	20日休講	16:30		
16:00	小林			上本		大村		16:00~16:45 のんびりスイム	16:20~16:40 TRX 加倉井		16:20~16:40 TRX 加倉井	16:15~17:00 ボディバランス 45	AK I	16:15~17:00	16:15~17:00	ポディコンバット 45	加倉井	20日休講	16:30		
17:00	☆背泳ぎ&平泳ぎ内容☆ 1週目:背泳ぎ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:平泳ぎ			☆アクアバラエティ☆ 1週目:ウォーターシェイプ 2週目:アクア体操 3週目:アクアノードル 4週目:ウォーキング			脂肪燃焼オススメレッスン マークが目印です!!			体力向上クラススタートします! さまざまなテーマで 目標達成・カラダ改善を サポートします♪			☆整理券配布レッスン☆ ・ステップレッスン・・・35名 ・トライジャンプ・・・20名 ・TRX・・・20名 ・RTB(バイク)・・・10名			●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		
17:30	☆四泳法内容☆ 1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール 5週目:クロール			17:00~17:30 トライジャンプ 30			17:00~17:30 SSS			17:00~17:30 トライジャンプ 30			18:00~19:00 ヨガ			18:00~18:30 クロール (初級)			17:15~17:35 体力向上クラス 加倉井/栗生田		
18:00	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初級)			19:30~19:50 ウォーターシェイプ 栗生田			19:30~19:50 はじめてエアロ 加倉井			19:30~19:50 体力向上クラス 立石/栗生田			19:30~20:00 ポディコンバット 45			19:15~20:00			19:30		
19:00	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初級)	19:40~20:10 ボディ コンディショニング 上本	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 栗生田	19:30~20:00 はじめてエアロ 加倉井	19:30~19:50 体力向上クラス 加倉井	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級)	19:45~20:15 PowerWeight 上本	19:50~20:10 ストレッチ 立石	19:45~20:15 バタフライ 初級	20:00~20:45 リトモス	20:20~20:50 RTB (初級)	20:15~21:00 はじめての 四泳法	19:15~20:00	19:30~19:50 ポディコンバット 45	19:30~20:00 体力向上クラス (水中)	20:00~20:45	20:15~21:00	上本	19:30		
19:30	川端	20:15~21:00 ZUMBA	20:10~20:50 クロール(初級) 加倉井	20:15~21:00 ポディコンバット 45	20:30~20:50 TRX	20:30~21:15 はじめての 四泳法	20:30~21:00 ポディコンバット 30	立石	20:30~21:00 平泳ぎ 初級	狭間	立石	21:00~21:45	20:20~20:50 RTB (初級)	20:15~21:00 はじめての 四泳法	20:15~21:00	20:15~21:00	上本	20:00	20:30		
20:00	20:15~21:00 ZUMBA	20:30~20:50 体力向上クラス 上本	20:10~20:50 クロール(初級) 加倉井	20:15~21:00 ポディコンバット 45	20:30~20:50 TRX	20:30~21:15 はじめての 四泳法	20:30~21:00 ポディコンバット 30	立石	20:30~21:00 平泳ぎ 初級	狭間	立石	21:00~21:45	20:20~20:50 RTB (初級)	20:15~21:00 はじめての 四泳法	20:15~21:00	20:15~21:00	上本	20:00	20:30		
20:30	久保	21:15~22:00 ピラティス	21:00~21:45 マスター練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング	21:20~21:40 ジャンプサーキット 上本	21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 ヨガ	21:15~21:35 体力向上クラス 上本	21:15~22:00 夜ト	狭間	狭間	21:00~21:45	21:15~21:45 フィンスイム 上本	21:15~21:45 フィンスイム 上本	21:15~21:45	21:15~21:45	上本	21:00	21:30		
21:00	21:15~22:00 ピラティス	21:15~21:35 TRX	21:00~21:45 マスター練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング	21:20~21:40 ジャンプサーキット 上本	21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 ヨガ	21:15~21:35 体力向上クラス 上本	21:15~22:00 夜ト	狭間	狭間	21:00~21:45	21:15~21:45 フィンスイム 上本	21:15~21:45 フィンスイム 上本	21:15~21:45	21:15~21:45	上本	21:00	21:30		
21:30	岡村		7日・21日 飛び込みあり	小林		荒川	藤岡						2018年 5月	21:15~21:45 フィンスイム 上本					21:30		
22:00	22:00												2018年 5月	21:15~21:45 フィンスイム 上本					22:00		
22:30	22:30												2018年 5月	21:15~21:45 フィンスイム 上本					22:30		

2018年
5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

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