

	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		10:30~11:30 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン			
11:00	岡本			上本			11:00~12:00 スポーツ ダンス		大村	加倉井		11:00~11:30 スイム チャレンジ	水谷			福嶋	上本/立石		
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 ポールエクササイズ 前山/上本	11:15~11:45 背泳ぎ (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45	11:15~11:35 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 水谷	11:15~11:45 シェイプ エアロ	11:20~11:40 コアトレーニング		11:30~12:00 スイム チャレンジ			11:45~12:30 はじめての 四泳法	
12:00	11:50~12:10 TRX			水谷			11:45~12:05 体力向上クラス 上本		12:00~12:30 アクア エクササイズ	12:00~13:00 ピラティス		11:45~12:15 バタフライ (初級)	12:00~13:00 ZUMBA		12:00~13:00 ZUMBA			11:45~12:45 はじめての 四泳法	
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 平泳ぎ	12:20~13:05 ZUMBA		12:15~12:45 クロール (初級)	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級)		12:30~12:50 フォームローラー 水谷	12:30~12:50 フォームローラー 水谷		12:30~13:00 平泳ぎ (初級)	12:30~13:00 ZUMBA		12:10~12:30 TRX	12:15~12:45 ポディ クロール (初級)		12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本	
13:00	水谷			さやか		12:45~13:05 ジャンプサーキット 安光	12:45~13:05 ジャンプサーキット 安光		13:00~13:30 S-1測定会	13:00~13:30 S-1測定会		12:45~13:30 クロール & 背泳ぎ	13:00~13:45 はじめて ステップ		12:30~13:00 ZUMBA	13:00~13:45 四泳法スキル		12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/上本	
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:30~14:15 バタフライ	13:25~14:25 エアロ マニア		13:30~14:00 姿勢改善 安光	13:30~14:00 姿勢改善 安光		13:45~14:30 パドル & フィン	13:45~14:30 パドル & フィン		13:15~14:15 スイム トレーニング	13:15~14:00 エアロ マジック		13:15~14:15 スイム トレーニング	13:15~13:45 腰痛改善 セミナー		13:15~14:00 クロール	
14:00	岡村	宗像限定!! シェイプアップ バイクレッスン		さやか		腰痛や猫背が 気になる方 おすすめ!	腰痛や猫背が 気になる方 おすすめ!		14:00~14:20 TRX	14:00~14:20 TRX		14:00~14:20 ロコトレ	14:15~14:45 トライジャンプ 30		14:00~14:20 TRX	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	
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級)		14:30~15:00 はじめての 四泳法	14:45~15:15 はじめて ステップ		14:45~15:15 はじめて ステップ			14:30~15:00 ZUMBA	14:30~15:00 SSS		14:30~15:00 SSS	14:30~15:00 SSS		3・17日限定	
15:00	上本	14:50~15:20 S-1測定会	15:00~15:30 バタフライ 初級	15:10~15:30 TRX		15:10~15:30 TRX	15:10~15:30 TRX		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00 ピラティス		15:00~16:00 ピラティス	15:15~16:00 HIP HOP		15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	
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	16:00~16:45 のんびりスイム		15:40~16:00 アクア体操	15:40~16:00 アクア体操		15:15~15:45 ポディ コンディショニング 水谷	15:20~15:40 リフレウォーキング 立石		15:20~15:40 リフレウォーキング 立石	16:15~17:00 ポディコンバット 45		16:15~17:00 ポディコンバット 45	
16:00	小林			上本/水谷															3日休講
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初・中級)	19:40~20:10 ポディ コンディショニング	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 斐生田	19:30~20:00 はじめてエアロ	19:30~19:50 体力向上クラス 加倉井	19:10~19:30 リフレウォーキング	19:00~19:30 トライジャンプ 30		19:45~20:15 スイムトレーニング (初級)	19:45~20:15 PowerWeight		19:15~19:45 S-1測定会	19:15~20:00 ポディコンバット 45		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)	
20:00	川端	20:15~21:00 ZUMBA	20:10~20:50 クロール (初級)	20:15~21:00 ポディコンバット 45			19:50~20:10 ストレッチ		20:00~20:45 バタフライ 初級	20:00~20:45 バタフライ 初級		20:20~20:50 RTB (初級)	20:00~20:20 アクアヌードル						
20:30																			
21:00	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 ポディ コンディショニング			21:00~17:30 SSS		21:00~21:45 リトモス	21:00~21:45 リトモス		21:00~21:45 バレトン	21:15~21:45 フィンスイム 上本						
21:30																			
22:00	岡村																		
22:30																			

☆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

☆アクアパラエティ☆
1週目: ウォーターシェイプ
2週目: アクア体操
3週目: アクアヌードル
4週目: ウォーキング

☆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

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!!
1週目: 筋持久力
2週目: 柔軟性
3週目: バランス
4週目: 筋力
5週目: 体幹

脂肪燃焼オススメレッスン
マークが目印です!!

- 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

2018年
6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

フィン購入者限定レッスン

4日・18日
飛び込みあり