

	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	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	
10:30~11:00	モーニングレッスン	スタジオ1にて10:15~10:25モーニングの前に是非!! シナプソロジー	10:30~11:00 ワンポイント泳法	10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 アクア体操	10:30~10:50 モーニングレッスン		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	水が苦手な方... 水泳を始めてみたい方対象	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	
11:00	岡本/水谷		藤井	加藤		前山	前山		大村	加倉井		水谷/立石			上本			田坂	
11:15~12:15	フラダンス	11:15~11:35 ギャロニング	11:10~11:30 アクア体操	11:15~12:00 ポティバランス45	11:15~11:45 ポティコンディショニング	AQUA ZUMBA	スポーツダンス	11:10~11:30 リズムトレーニング	11:30~11:50 水中ウォーキング	11:15~11:45 ポティコンバット	11:15~11:35 ギャロニング	11:15~11:45 シェイプエアロ	11:20~11:40 体幹トレーニング	11:30~12:00 クロール(初級)					
12:00	まりこ		大村		加藤				12:00~12:30 アクアエクササイズ	加倉井/大村		11:45~12:15 クロール(初級)	EMI		加倉井				11:45~12:45 ヨガ(初級)
12:30	SSS		12:30~13:00 フィンスイム	ZUMBA		12:15~12:45 バタフライ(初級)	12:15~13:15 エンジョイエアロ(初・中級)	12:30~12:50 筋膜リリース	12:45~13:15 パドルスイム	岡村		12:30~13:00 背泳ぎ(初級)	ZUMBA	13日限定	加倉井/立石				12:45~13:05 ウォーターシェイプ
13:00	水谷		藤井	早弥香	安光	13:00~13:45 背泳ぎ		13:00~13:20 体幹トレーニング				13:15~14:15 スイムトレーニング	13:15~14:00 エアロマジック	13:15~13:45 腰痛改善セミナー	加倉井				13:00~13:30 はじめてステップ
13:15~14:15	ヨガ(初級)	13:15~13:45 RTB	13:15~14:00 平泳ぎ	13:25~14:25 エアロマニア	13:30~14:00 ロコトレ		13:30~14:30 ヨガ	14:00~14:20 アクアバラエティ	14:00~14:20 ストレッチTRX	藤井		14:00~14:30 姿勢改善							13:50~14:10 体幹トレーニング
14:00	岡村	宗像限定!! シェイプアップ バイクレッスン	藤井	早弥香	安光	14:00~14:20 アクアバラエティ	14:30~15:00 はじめての四泳法	14:45~15:15 はじめてステップ	15:30~16:00 スタジオチャレンジ			14:30~15:15 バタフライ & 平泳ぎ	ZUMBA	安光	14:15~14:45 はじめてエアロ				14:30~15:00 SSS
14:30	エンジョイステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳(初級)	15:10~15:30 筋膜リリース	15名限定		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	15:00~16:00 ピラティス	15名限定	15:20~15:40 筋膜リリース	15:20~15:40 水中ウォーキング			15:15~16:00 HIP HOP
15:00	加藤	14:50~15:10 ストレッチ	15:00~15:30 バタフライ初級																14/21日限定
15:30	15:30~16:30 コアコンディショニング	15:40~16:00 筋膜リリース	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight															
16:00	小林	15名限定	加倉井	加藤/水谷															
16:30																			
17:00	17:00~18:00 キッズダンス(小1~小6)	☆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:アクアヌードル 4週目:ウォーキング 5週目:ウォーターシェイプ			17:00~17:30 SSS											
17:30	小林																		
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:15~20:00	エンジョイエアロ(初・中級)	19:30~19:50 腰痛予防	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	19:45~20:15 ポティコンバット	19:50~20:10 美脚TRX		19:45~20:15 スイムトレーニング(初級)	19:50~20:10 ストレッチ	19:00~19:30 アクアエクササイズ	19:15~20:00 ポティコンバット	19:30~20:00 リフレサーキット	18:00~19:00 ヨガ							
20:00	川端	15名限定	加藤/立石	加倉井/斐生田	立石		荒川	加藤	加倉井	加倉井	水谷/立石								
20:30	ZUMBA	20:30~20:50 筋膜リリース	20:10~20:50 クロール(初級)	20:30~21:00 ポティコンバット	20:40~21:00 筋膜リリース	15名限定	20:30~21:15 はじめての四泳法	20:30~21:00 バランスボール	20:20~21:50 クロール(初級)	20:15~21:00 リトモス	20:10~20:40 前屈・開脚トレーニング	20:20~21:00 はじめての四泳法							
21:00	久保		21:00~21:45 マスターズ練習会	加倉井	立石		加藤	藤岡	狭間	加倉井									
21:30	ピラティス	21:20~21:40 くびれTRX	加藤/立石/斐生田	21:15~22:00 ポティコンディショニング	21:20~21:40 リフレサーキット		荒川	21:15~22:15 ヨガ	21:20~21:40 筋トレ教室	21:15~22:00 パレトン	21:10~21:40 RTB	21:15~21:45 フィンスイム							
22:00	岡村		1/22日 飛び込みあり	小林			荒川												
22:30																			

2018年 10月

フィン購入者限定レッスン

REFRE スポーツクラブ

くりえいと宗像

タイムスケジュール

☆整理券配布レッスン☆

- ・ステップレッスン...40名
- ・トライジャンプ...20名
- ・TRX...20名
- ・RTB(バイク)...10名
- ・筋膜リリース...15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