

	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/水谷	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]	10:30~11:00 ワンポイント 泳法 藤井	10:30~11:00 モーニング レッスン 加藤		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) 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井	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 水谷			10:30~11:30 エアロ マジック 田坂	10:30~11:30 エアロ マジック 田坂	10:45~11:15 モーニング レッスン 田坂		
11:00	11:15~12:15 フラダンス 前山/岡本	11:10~11:30 アクア体操 大村	11:10~11:30 ボディバランス 45 大村	11:15~12:00 ボディ コンディショニング 加藤	11:15~11:45 ボディ コンディショニング 加藤	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	スポーツ ダンス 安田(聡)	11:10~11:30 リズムトレーニング 水谷/前山	11:30~11:50 水中ウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ボディコンバット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 岡本/田坂	11:00~11:30 水慣れ 教室 大村	11:15~11:45 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹トレーニング 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井/加藤	
11:30	11:50~12:10 くびれTRX 水谷	11:45~12:15 平泳ぎ (初級) 大村	12:20~13:05 ZUMBA さやか	12:15~12:45 パタフライ (初級) 加倉井/大村/加藤	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初級) 加倉井/大村/加藤	12:15~12:45 パタフライ (初級) 加倉井/大村/加藤	12:30~12:50 筋膜リリース 水谷	12:00~13:00 ピラティス 加倉井	12:00~12:30 アクア エクササイズ 加倉井/大村	12:00~13:00 ピラティス 加倉井	12:10~12:30 美脚TRX 加倉井	12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 大村	12:00~13:00 ZUMBA 加倉井	24日限定	12:15~12:35 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/加藤	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/加藤	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/加藤	
12:00	12:30~13:00 SSS 水谷	12:30~13:00 フィンスイム 藤井	12:30~13:00 フィンスイム 藤井	12:45~13:05 リフレサーキット 安光	13:00~13:45 背泳ぎ 安光	13:00~13:45 背泳ぎ 安光	13:00~13:20 体幹トレーニング 水谷	13:00~13:20 体幹トレーニング 水谷	13:00~13:20 体幹トレーニング 水谷	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:00 エアロ マジック 加藤	13:15~13:45 腰痛改善 セミナー 安光	13:00~13:45 四泳法スキル 安光/大村/加藤	13:00~13:30 はじめて ステップ 安光/大村/加藤	13:15~14:00 クロール 加倉井	13:15~14:00 クロール 加倉井	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 平泳ぎ 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア 安光	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:30~14:00 ロコトレ 安光	14:00~14:20 アクアバラエティ 大村/岡本	14:00~14:20 ストレッチTRX 田坂	14:00~14:20 ストレッチTRX 田坂	14:00~15:00 ZUMBA 藤井	14:00~14:30 姿勢改善 安光	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:00 エアロ マジック 加藤	14:15~14:45 はじめて エアロ 加藤	14:30~15:00 SSS 加藤/加倉井	14:30~15:00 SSS 加藤/加倉井	14:30~15:00 SSS 加藤/加倉井	14:30~15:00 SSS 加藤/加倉井	
13:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 加藤	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 加藤	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 加藤	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷	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	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00 ピラティス 水谷	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	
14:00	15:30~16:30 コア コンディショニング 水谷	15:40~16:00 筋膜リリース 水谷	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 加倉井	16:00~16:30 PowerWeight 加藤/水谷	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	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:20~16:40 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂	16:15~17:00 ストレッチTRX 田坂
14:30	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	☆四泳法内容☆ 1週目:パタフライ 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 加藤/水谷	☆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 トライジャンプ 30 加藤/水谷	17:00~17:30 トライジャンプ 30 加藤/水谷	17:00~17:30 SSS 加藤	17:00~17:30 SSS 加藤	17:00~17:30 SSS 加藤	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂
15:00	18:00 ヨガ (初級) 水谷	18:00~19:00 ヨガ (初級) 水谷	18:00~19:00 ヨガ (初級) 水谷	18:30~18:50 ストレッチ 児玉/末永	18:30~18:50 ストレッチ 児玉/末永	18:30~18:50 ストレッチ 児玉/末永	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:40~19:00 筋膜リリース 水谷	18:40~19:00 筋膜リリース 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷
15:30	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初級) 立石	19:30~19:50 腰痛予防 立石	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 立石	19:45~20:15 ボディコンバット ①定員50名 加倉井	19:50~20:10 美脚TRX 立石	19:45~20:15 ボディコンバット ①定員50名 加倉井	19:50~20:10 美脚TRX 立石	19:50~20:10 美脚TRX 立石	19:50~20:10 美脚TRX 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:30~20:00 リフレサーキット 水谷/立石	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井/加藤
16:00	20:15~21:00 ZUMBA 立石	20:30~20:50 筋膜リリース 立石	20:10~20:50 クロール (初級) 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 立石	20:30~21:15 はじめての 四泳法 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:15~21:00 リトモス 加倉井	20:15~21:00 リトモス 加倉井	20:10~20:40 前屈・開脚 トレーニング 支配人	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井
16:30	21:15~22:00 ピラティス 久保	21:20~21:40 くびれTRX 麦生田	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 加倉井	21:20~21:40 リフレサーキット 立石	21:30~22:00 クロール 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~21:40 筋トレ教室 加藤	21:20~21:40 筋トレ教室 加藤	21:15~22:00 パレトン 立石	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井	21:10~21:40 RTB 立石
17:00	22:00 岡村	5・19日 飛び込みあり	5・19日 飛び込みあり	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村
17:30	22:30 岡村	5・19日 飛び込みあり	5・19日 飛び込みあり	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村

☆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&TRXストレッチ・・・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。

2018年
11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