

	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!! [シナマ/ロジ]	10:30~10:50 水中運動 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 古賀		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) 藤井/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/立石		
11:00																		
11:30	11:15~12:15 フラダンス 前山/岡本	11:15~11:35 ギアトレーニング 前山/岡本	11:15~11:45 背泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷	11:20~11:40 ポールエクササイズ 前山	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	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	11:15~12:00 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹TRX 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井	10:45~11:15 モーニング レッスン 田坂/立石	
12:00	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	パドル無しでも ご参加頂けます! 水谷															
12:30	12:30~13:00 SSS 水谷	①バタフライ ②背泳ぎ ③クロール ④個人メドレー	12:30~13:15 四泳法スキル (パドル)	ZUMBA さやか		12:15~12:45 バタフライ (初級) 加倉井/岡本	エンジョイ エアロ (初級) 水谷	12:00~13:00 ピラティス 加倉井	12:00~13:00 ピラティス 加倉井	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 平泳ぎ (初級) 藤井	12:15~13:15 ZUMBA 水谷		12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井	はじめての 四泳法 加倉井/大村
13:00																		
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:30~14:15 平泳ぎ 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:00~13:45 バタフライ 加倉井/岡本	13:30~14:30 ヨガ 藤原	13:00~13:20 筋膜リリース 水谷	13:00~13:20 フィンスイム 岡村	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	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 EM I 安光	26日限定!! 13:15~13:45 腰痛改善 セミナー 安光	13:00~13:45 四泳法スキル 加倉井	13:00~13:30 はじめて ステップ 安光/古賀	13:15~14:00 クロール 加倉井/大村	
14:00																		
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 古賀	14:50~15:10 ストレッチ 立石	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) 坂戸	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷	14:00~14:20 アクアパラエティ 大村	14:45~15:15 はじめて ステップ 大村	14:00~14:20 ストレッチTRX 田坂	14:30~15:15 四泳法スキル 堤	14:00~15:00 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 前山/田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 前山/田坂		14:30~15:00 SSS 立石	14:30~15:00 SSS 立石	13:50~14:10 体幹トレーニング 立石	
15:00																		
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 加倉井	15:00~15:30 バタフライ 初級 加倉井	16:00~16:30 PowerWeight 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 大村	15:30~16:00 背泳ぎ (初級) 堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級) 堤	15:15~15:45 PowerWeight 加倉井	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	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	15:20~15:40 水中ウォーキング 水谷	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	
16:00																		
16:30																		
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	☆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 古賀	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	17:00~17:30 SSS 加藤	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	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	17:20~17:40 ストレッチ 立石
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:05~19:50 エンジョイエアロ (初級) 川端	19:30~19:50 腰痛予防 立石	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 加倉井/水谷	19:00~19:30 はじめて エアロ 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	18:20~18:40 ストレッチ 古玉/末永	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井/立石	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井/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	18:00~19:00 ヨガ 加倉井	17:15~17:45 RTB 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 水谷	17:20~17:40 ストレッチ 立石	
19:30																		
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保	15名限定 20:30~20:50 筋トレ教室 立石	20:10~20:50 クロール (初級) 加倉井/水谷	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 古賀		19:50~20:10 ストレッチ 田坂	19:40~20:10 平泳ぎ (初級) 堤	19:40~20:10 平泳ぎ (初級) 堤	20:15~21:00 リトモス 水谷	20:15~21:00 リトモス 水谷	20:10~20:40 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	
20:30																		
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:20~21:40 体幹TRX 古賀	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:20~21:40 リフレサーキット 立石		21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~21:40 筋トレ教室 古玉/末永	21:00~22:00 夜トレ 堤	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/水谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/水谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/水谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/水谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/水谷	
21:30																		
22:00																		
22:30																		

2019年 1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

運動初心者オススメ

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

日程/対象者限定クラス

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、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、スタッフまでお声がけください。

☆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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

マスターズ登録者
限定プログラムです。
7・21日飛び込みあり★

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで