

	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		10:30~10:50 水中運動	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			
11:00	田坂		大村	古賀		大村/斐生田	斐生田		大村	加倉井		水谷			10:45~11:15 モーニング レッスン			
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~11:45 背泳ぎ (初級)	11:15~12:00 ポディバランス 45	11:20~11:40 ボールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	スポーツ ダンス	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	11:15~11:45 ポディコンバット	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~12:00 シェイプ エアロ	11:20~11:40 体幹TRX	11:30~12:00 クロール (初級)	古賀			
12:00	Yoshino	11:50~12:10 体幹TRX	大村	水谷		さやか	安田(聡)		加倉井/大村	加倉井		11:45~12:15 クロール (初級)	EMI	加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級)			11:45~12:30 はじめての 四泳法
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 クロール	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 フィンスイム	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 美脚TRX	12:15~13:15 ZUMBA	加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級)	加倉井			12:45~13:05 ウォーターシェイプ
13:00	水谷			さやか	安光	12:45~13:05 リフresherキット	13:00~13:45 バタフライ	13:00~13:20 体幹トレーニング	岡村		12:30~13:00 平泳ぎ (初級)			13:00~13:45 四泳法スキル	13:00~13:30 はじめて ステップ			12:45~13:05 ウォーターシェイプ
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	藤井	13:25~14:25 エアロ マニア	13:30~14:00 ロコトレ		13:30~14:30 ヨガ	13:30~14:15 背泳ぎ	藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~14:15 スイム トレーニング (パドル)	EMI	9日限定!! 13:15~13:45 腰痛改善 セミナー	13:50~14:10 体幹トレーニング	安光/古賀			13:15~14:00 クロール
14:00	岡村		藤井		安光		14:00~14:20 アクアパラエティ	14:00~14:20 ストレッチTRX	藤井	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善		安光	14:15~14:45 はじめて エアロ	加倉井/立石			13:50~14:10 体幹トレーニング
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:20~14:40 水泳のためのトレーニング	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	14:30~15:00 はじめての 四泳法	14:45~15:15 はじめて ステップ		14:30~15:15 四泳法スキル	今福	15:00~15:20 効果的な水中運動	15:00~16:00 ピラティス	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			15:10~15:55 シナプソロジー 肩甲骨を動かそう
15:00	古賀	立石	15:00~15:30 バタフライ 初級	坂戸	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:45 のんびりスイム	16:20~16:40 筋トレ教室		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	加倉井/立石	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:15~17:00 ポディバランス 45	小林	16:15~17:00 ポディコンバット			15:10~15:55 シナプソロジー
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング		加倉井						堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
16:00			15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	坂戸	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:45 のんびりスイム	16:20~16:40 筋トレ教室		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	加倉井/立石	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
16:30	小林		加倉井						堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6)								堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
17:30									堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
18:00	小林								堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
18:30		18:20~19:10 フレックスクッション							堤	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	15:50~16:40 ストレッチTRX	田坂	16:20~16:40 腰痛予防	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		15:10~15:55 シナプソロジー
19:00	19:05~19:50 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	19:00~19:30 はじめて エアロ	19:45~20:15 ポディコンバット	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級)	19:30~20:15 エンジョイ ステップ	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 ポディコンバット	18:40~19:00 筋膜リリース	19:30~20:00 リフresherキット	19:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
19:30	川端	立石	斐生田/木谷	古賀	19:45~20:15 ポディコンバット	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級)	19:30~20:15 エンジョイ ステップ	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 ポディコンバット	18:40~19:00 筋膜リリース	19:30~20:00 リフresherキット	19:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
20:00	20:00~21:00 ZUMBA	20:10~20:50 クロール (初級)	20:10~20:50 クロール (初級)	20:30~21:00 ポディコンバット	20:40~21:00 筋膜リリース	20:30~21:15 はじめての 四泳法	20:30~21:00 ポディコンバット	20:30~21:00 バランスボール	20:20~20:50 バタフライ (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	20:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
20:30		20:30~20:50 筋トレ教室	20:10~20:50 クロール (初級)	20:30~21:00 ポディコンバット	20:40~21:00 筋膜リリース	20:30~21:15 はじめての 四泳法	20:30~21:00 ポディコンバット	20:30~21:00 バランスボール	20:20~20:50 バタフライ (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	20:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
21:00	久保	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポディ コンディショニング	21:20~21:40 リフresherキット	21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 ヨガ	21:20~21:40 筋トレ教室	21:00~22:00 夜トレ	21:15~22:00 パレトン	21:10~21:40 RTB	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
21:30	21:15~22:00 ピラティス	21:20~21:40 体幹TRX	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポディ コンディショニング	21:20~21:40 リフresherキット	21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 ヨガ	21:20~21:40 筋トレ教室	21:00~22:00 夜トレ	21:15~22:00 パレトン	21:10~21:40 RTB	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
22:00	岡村			小林					堤	21:15~22:00 パレトン	21:10~21:40 RTB	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ
22:30				小林					堤	21:15~22:00 パレトン	21:10~21:40 RTB	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~20:00 ポディコンバット	18:00~19:00 ヨガ	18:00~18:30 クロール (初級)			17:20~17:40 ストレッチ

☆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

関節痛を
予防・改善
①股関節
②背中
③体幹
④神経系

☆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: アクアスナードル
4週目: ウォーキング
5週目: ウォーターシェイプ

腰痛や猫背が
気になる方
おすすりめ!

10分間のレッスンです。
初心者の方や
レッスンに初参加の方オススメ★

1週目: Power Weight
2週目: トライジャンプ
3週目: Power Weight
4週目: トライジャンプ
5週目: Power Weight

☆整理券配布レッスン☆
・スタッフレッスン...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

運動初心者オススメ

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、スタッフまでお声かけください。

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
宗像市くりえいと3丁目4-15
Tel.(0940)32-1010

2019年
2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

マスターズ登録者
限定プログラムです。
4日勉強会を行ないます★

フィン購入者限定レッスン

3日
10日
24日限定!