

	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	10:45~11:15 モーニング レッスン	
11:00	岡本/田坂		大村	古賀		大村	田坂		大村	加倉井		大村	水谷				田坂	
11:15	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 ボディバランス 45	11:20~11:40 ポールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	11:00~12:00 スポーツ ダンス	11:10~11:30 リズムトレーニング	11:15~11:45 ポティコンバット	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~11:35 水慣れ 教室	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)	11:45~12:45 ヨガ (初級)	11:45~12:45	11:45~12:30 はじめての 四泳法	
12:00	Yoshino	11:50~12:10 体幹TRX		水谷		さやか	安田(職)		加倉井/大村	加倉井/大村	11:45~12:15 クロール (初級)	EMI	加倉井	11:30~12:00 クロール (初級)				
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 背泳ぎ	12:20~13:05 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 フォームローラー	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 美脚TRX	12:30~13:00 平泳ぎ (初級)	ZUMBA	12:15~13:15 ウォーターシェイプ	12:15~12:35 ウォーターシェイプ	AKI	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 リフレサーキット	13:00~13:45 バタフライ	13:00~13:20 体幹トレーニング	岡村	藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:00~13:45 四泳法スキル	13:00~13:30 はじめて ステップ	13:00~13:45 四泳法スキル	13:00~13:30 はじめて ステップ	13:15~14:00 腰痛改善 セミナー	13:50~14:10 体幹トレーニング	13:15~14:00 クロール
13:15	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:30~14:15 クロール	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 ストレッチTRX	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:30~15:00 SSS	14:30~15:00 SSS	15:10~16:00 シナプソロジー	15:10~16:00 シナプソロジー	15:10~16:00 シナプソロジー	28日は お休みです。
14:00	岡村	14:20~14:40 水泳の為のトレーニング	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	15:10~15:30 筋膜リリース	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:15~15:45 PowerWeight	15:50~ 10	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	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう	28日は お休みです。
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:50~15:10 ストレッチ	15:00~15:30 バタフライ 初級	16:00~16:30 PowerWeight		16:00~16:45 のんびりスイム	16:20~16:40 筋トレ教室	16:20~16:40 筋トレ教室	16:15~16:45 脚力維持	16:20~16:40 腰痛予防	16:15~16:45 脚力維持	16:15~17:00 ボディバランス 45	16:15~17:00 ボディバランス 45	16:15~17:00 ボディバランス 45	16:15~17:00 ボディバランス 45	16:15~17:00 ボディバランス 45	16:15~17:00 ボディバランス 45	28日は お休みです。
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 ステップ入門	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 ステップ入門	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
16:00	16:00~16:30 コア コンディショニング	16:00~16:30 PowerWeight	16:00~16:30 PowerWeight	16:00~16:30 PowerWeight		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
16:30	16:30~17:00 コア コンディショニング	16:30~17:00 コア コンディショニング	16:30~17:00 コア コンディショニング	16:30~17:00 コア コンディショニング		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
17:00	17:00~17:30 コア コンディショニング	17:00~17:30 コア コンディショニング	17:00~17:30 コア コンディショニング	17:00~17:30 コア コンディショニング		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
17:30	17:30~18:00 コア コンディショニング	17:30~18:00 コア コンディショニング	17:30~18:00 コア コンディショニング	17:30~18:00 コア コンディショニング		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
18:00	18:00~18:30 コア コンディショニング	18:00~18:30 コア コンディショニング	18:00~18:30 コア コンディショニング	18:00~18:30 コア コンディショニング		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
18:30	18:30~19:00 コア コンディショニング	18:30~19:00 コア コンディショニング	18:30~19:00 コア コンディショニング	18:30~19:00 コア コンディショニング		16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~ 10	17:20~ 10	17:20~ 10	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)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)	18:00~18:30 クロール (初級)
19:00	19:05~19:50 エンジョイエアロ (初・中級)	19:30~19:50 ギアトレーニング	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	19:45~20:15 ボディコンバット	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	19:50~20:10 ストレッチ	19:40~20:10 クロール (初級)	19:30~20:00 ポティコンバット	19:30~20:00 リフレサーキット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット
19:30	19:30~19:50 エンジョイエアロ (初・中級)	19:30~19:50 ギアトレーニング	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	19:45~20:15 ボディコンバット	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	19:50~20:10 ストレッチ	19:40~20:10 クロール (初級)	19:30~20:00 ポティコンバット	19:30~20:00 リフレサーキット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット	19:15~20:00 ポティコンバット
20:00	20:10~21:00 ZUMBA	20:30~20:50 筋トレ教室	20:10~20:50 クロール (初級)	20:30~21:00 ボディコンバット	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 ボディコンバット	20:30~21:00 バランスボール	20:20~20:50 背泳ぎ (初級)	20:15~21:00 リトモス	20:20~21:00 はじめての 四泳法	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス
20:30	20:10~21:00 ZUMBA	20:30~20:50 筋トレ教室	20:10~20:50 クロール (初級)	20:30~21:00 ボディコンバット	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 ボディコンバット	20:30~21:00 バランスボール	20:20~20:50 背泳ぎ (初級)	20:15~21:00 リトモス	20:20~21:00 はじめての 四泳法	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス	20:15~21:00 リトモス
21:00	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 ボディ コンディショニング	21:20~21:40 リフレサーキット	21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 ヨガ	21:20~ 10 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	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム
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 ボディ コンディショニング	21:20~21:40 リフレサーキット	21:30~22:00 クロール	21:15~22:15 ヨガ	21:20~ 10 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	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム	21:15~21:45 フィンスイム
22:00	22:00~22:30 マスターズ登録者 限定プログラムです。 全週、飛び込みを行います。																	
22:30	22:00~22:30 マスターズ登録者 限定プログラムです。 全週、飛び込みを行います。																	

**2019年 4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**

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

**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

☆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  
5週目:ウォーターシェイプ

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