

	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		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 岡本	10:30~10:50 モーニングレッスン 田坂		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		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	
11:00							11:00~12:00 ラテン エクササイズ 田坂												11:00
11:30	11:15~12:15 フラダンス 田坂	11:15~11:35 ギアトレーニング 田坂	11:15~11:45 背泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 古賀	11:20~11:40 ポールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	11:30~11:50 水中ウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ポティコンパット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 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			11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井/大村	11:30
12:00		11:50~12:10 体幹TRX 水谷																	12:00
12:30	12:30~13:00 SSS 水谷		12:30~13:15 背泳ぎ 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~12:45 バタフライ (初級) 加倉井/岡本	12:30~12:50 エンジョイ エアロ (初・中級) 古賀	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		12:15~13:15 ZUMBA 加倉井			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/大村	12:30
13:00																			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 クロール 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア 安光	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:00~13:45 バタフライ 藤井	13:30~14:30 ヨガ 藤井	13:30~14:15 平泳ぎ 藤井	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 (パドル) 藤井				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	13:30
14:00																			14:00
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 岡村	14:20~14:40 水泳のためのトレーニング 大村	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	14:00~14:20 ヨガ 藤井	14:30~15:15 四泳法スキル 今福	14:00~15:00 ZUMBA 立石	14:00~14:30 姿勢改善 安光		14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂			14:30~15:00 SSS 加倉井	13:50~14:10 体幹トレーニング 田坂		14:30~15:00 SSS 加倉井/大村	14:30
15:00																			15:00
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林	15:30~15:50 ステップ入門 大村/田坂	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 加倉井	16:00~16:30 PowerWeight 水谷	16:45~17:05 体幹TRX 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 田坂	15:30~16:00 クロール (初級) 堤	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	15:15~15:45 PowerWeight 立石	15:50~ ストレッチTRX 田坂		15:00~16:00 ピラティス AKI	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~16:00 HIP HOP 小林	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光		19日はお休みです。	15:30
16:00																			16:00
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	19:05~19:50 エンジョイエアロ (初・中級) 川端	19:30~19:50 ギアトレーニング 斐生田	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷	19:45~20:15 ポティコンパット ①定員50名 加倉井	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級) 荒川	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀	19:50~20:10 ストレッチ 古玉/末永	19:10~19:30 アクアエクササイズ 加倉井/古玉/末永	19:15~20:00 ポティコンパット 加倉井/立石	19:30~20:00 リフレサーキット 水谷/斐生田	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AKI	17:15~17:45 RTB 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷			17:20~17:40 ストレッチ 古玉	19:30
20:00																			20:00
20:30	20:10~21:00 ZUMBA 廣里	20:30~20:50 筋トレ教室 斐生田	20:10~20:50 クロール (初級) 加倉井/木谷	20:30~21:00 ポティコンパット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古賀	20:30~21:15 はじめての 四泳法 荒川	20:30~21:00 ポティコンパット 立石	20:30~21:00 バランスボール 藤岡	20:20~20:50 背泳ぎ (初級) 堤	20:15~21:00 リトモス 狭間	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/木谷						20:30	
21:00																			21:00
21:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:10~21:40 RTB 斐生田	21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林	21:20~21:40 リフレサーキット 斐生田	21:30~22:00 クロール 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~ 筋トレ教室 堤	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:10~21:30 体幹TRX 立石/斐生田	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷							21:30	
22:00																			22:00
22:30																			22:30

水が苦手な方・・・  
水泳を始めてみたい方対象

②④週目  
7/15~7/22  
③⑤週目  
7/29~8/5  
アクアビート

関節痛を  
予防・改善  
①股関節  
②背中  
③体幹  
④神経系

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

☆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

☆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

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

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  
5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。  
全週、飛び込みを行います。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

フィン購入者限定レッスン