

	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	スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前に是非!! [シニア/フロッジー]	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/大村	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			10:30~11:15 モーニング レッスン 田坂	
11:00																			
11:15	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	11:10~11:30 ボールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:10~11:30 ラテン エクササイズ 田坂	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	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 田坂	11:15~11:35 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	
12:00		11:50~12:10 体幹TRX 水谷																	
12:30	12:30~13:00 SSS 水谷		12:30~13:15 背泳ぎ 水谷	12:20~13:05 ZUMBA さやか	12:45~13:05 リフレサーキット 安光	12:15~12:45 パタフライ (初級) 加倉井/岡本	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初中級) 加倉井	12:30~12:50 フォームローラー 古賀	12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:10~12:30 美脚TRX 加倉井	12:10~12:30 大村	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 立石/大村	
13:00																			
13:15	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 加倉井/岡本	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:00~13:45 パタフライ 加倉井/岡本	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	13:15~13:45 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	13:15~14:15 EM I 加倉井	13:30~14:00 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 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 船岡	14:20~14:40 水泳の基礎トレーニング 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	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 ZUMBA 今福	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 田坂	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂			14:30~15:00 SSS 田坂			14:30~15:00 SSS 田坂	
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	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 田坂	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	15:15~15:45 PowerWeight 立石	15:50~10 ストレッチTRX 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 木谷	15:15~16:00 HIP HOP 水谷			15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:10~19:55 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 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	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級) 荒川	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	19:30~20:00 ボディコンバット 立石	19:30~20:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	19:15~20:00 ボディコンバット 立石	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井			18:00~18:30 クロール (初級) 木谷			17:20~17:40 ストレッチ 古玉	
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 パタフライ (初級) 加倉井/木谷	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 古玉/末永	20:30~21:15 はじめての 四泳法 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 水谷	20:10~20:40 SSS 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/木谷								
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 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 斐生田	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~10 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	21:10~21:30 体幹TRX 斐生田	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷								
22:00																			
22:30																			

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45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。

2019年 6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

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

☆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

☆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

☆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

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

マスターズ登録者
限定プログラムです。
3日/17日は飛び込みを行います。