タイムスケジュール 2019年7月

REFRE スポーツクラブ くりえいと宗像

🔰 運動初心者オススメ

月 MON

スタジオ1
- 10:30~11:00 モーニングレッスン ／ 岡本
- 11:15~12:15 フラダンス ／ Yoshino
- 12:30~13:00 SSS ／ 水谷
- 13:15~14:15 ヨガ（初級） ／ 岡村
- 14:30~15:15 エンジョイステップ ／ 船岡
- 15:30~16:30 コアコンディショニング ／ 小林
- 19:10~19:55 エンジョイエアロ（初中級） ／ 川端
- 20：10~21：00 ZUMBA ／ 廣里
- 21:15~22:00 ピラティス ／ 岡村

スタジオ2
- スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの前に是非！！【シナプソロジー】
- 11:15~11:35 ギアトレーニング ／ 田坂 🔰
- 11:50~12:10 体幹TRX ／ 水谷
- 13:15~13:45 RTB ／ 大村
- 14：20~14：40 水泳の為のトレーニング ／ 大村
- 14:50~15:10 ストレッチ ／ 田坂 🔰
- 15:30~15:50 ステップ入門 ／ 大村/田坂 🔰（9名限定）
- 18:20~ (10) フレックスクッション ／ 立石
- 19:30~19:50 ギアトレーニング ／ 麥生田/末永 🔰
- 20:30~20:50 筋トレ教室 ／ 麥生田/末永 🔰
- 21:10~21:40 RTB ／ 立石/麥生田

プール
- 10:30~10:50 水中運動 ／ 大村 🔰
- 11:15~11:45 背泳ぎ（初級） ／ 大村 🔰
- 12:30~13:15 背泳ぎ ／ 藤井
- 13:30~14:15 クロール ／ 藤井
- 14:30~14:50 ウォーターシェイプ ／ 加倉井 🔰
- 15：00~15：30 バタフライ初級 ／ 加倉井 🔰
- 15:45~16:30 背泳ぎ＆平泳ぎ ／ 加倉井 🔰
- 19:30~19:50 ウォーターシェイプ ／ 木谷 🔰
- 20:10~20:50 バタフライ（初級） ／ 加倉井/木谷 🔰
- 21：00~21：45 マスターズ練習会 ／ 加倉井

☆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) 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。2日/16日/30日は飛び込みを行います。

火 TUE

スタジオ1
- 10:30~11:00 モーニングレッスン ／ 古賀
- 11:15~12:00 ボディバランス45 ／ 水谷
- 12:20~13:05 ZUMBA ／ さやか
- 13:25~14:25 エアロマニア ／ さやか
- 14:45~15:45 太極拳（初級） ／ 坂戸 🔰
- 16:00~16:30 PowerWeight ／ 水谷
- 19:00~19:30 はじめてエアロ ／ 古賀 🔰
- 19:45~20:15 ボディコンバット ①定員５０名 ／ 加倉井
- 20:30~21:00 ボディコンバット ②定員５０名 ／ 加倉井
- 21:15~22：00 ボディコンディショニング ／ 小林

スタジオ2
- 11:10~11:30 ボールエクササイズ ／ 古賀 🔰
- 12:45~13:05 リフレサーキット ／ 安光 🔰
- 13:30~14:00 ロコトレ ／ 安光 🔰
  - 関節痛を予防・改善 2日：股関節 9日：背中 16日：体幹 23日：神経系 30日：お楽しみ
- 15:10~15:40 筋膜リリース ／ 水谷 🔰
- 16:45~17:05 体幹TRX
- 17:20~ (10) 筋膜リリース ／ 加倉井/古賀
- 18:20~18:40 ストレッチ ／ 古玉/末永 🔰
- 19:50~20:10 美脚TRX ／ 古賀
- 20:40~21:00 筋膜リリース ／ 古玉/末永 🔰
- 21:20~21:40 リフレサーキット ／ 麥生田/末永

プール
- 10:30~10:50 アクア体操 ／ 岡本/大村 🔰
- 11:10~11:55 AQUA ZUMBA ／ さやか
- 12:15~12:45 バタフライ（初級） ／ 加倉井/岡本 🔰
- 13:00~13:45 バタフライ ／ 加倉井/岡本
- 14:00~14:20 アクアバラエティ ／ 大村 🔰
- 16:00~16:45 のんびりスイム ／ 大村 🔰
- 19:45~20:15 スイムトレーニング（初級） ／ 荒川 🔰
- 20:30~21:15 はじめての四泳法 ／ 荒川 🔰
- 21:30~22:00 平泳ぎ ／ 荒川

木 THU

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン ／ 田坂
- 11:00~12:00 ラテンエクササイズ ／ 安田(聡) 🔰
- 12:15~13:15 エンジョイエアロ（初中級） ／ 榊原
- 13:30~14:30 ヨガ ／ 榊原
- 14:45~15:15 はじめてステップ ／ 大村 🔰
- 15:30~16:00 スタジオチャレンジ ／ 田坂 🔰
- 17：00~17：30 はじめてエアロ ／ 立石
- 18:45~19:15 隔週レッスン ／ 立石
  - 4日：Power Weight 11日：トライジャンプ 18日：Power Weight 25日：トライジャンプ
- 19:30~20:15 エンジョイステップ ／ 古賀
- 20:30~21:00 ボディコンバット ／ 立石
- 21:15~22:15 ヨガ ／ 藤岡

スタジオ2
- 11:10~11:30 リズムトレーニング ／ 田坂 🔰
- 12:30~12:50 フォームローラー ／ 古賀 🔰
- 13:00~13:20 体幹トレーニング ／ 古賀 🔰（10名限定）
- 14:00~14:20 ストレッチTRX ／ 田坂 🔰
- 16:20~16:40 筋トレ教室 ／ 田坂 🔰
- 19:50~20:10 ストレッチ ／ 古玉/末永 🔰
- 20:30~21:00 バランスボール ／ 藤岡 🔰
- 21:20~ (10) 筋トレ教室 ／ 古玉/末永

プール
- 10:30~11:00 スイムトレーニング（初級） ／ 大村 🔰
- 11:30~11:50 水中ウォーキング ／ 加倉井/大村 🔰
- 12:00~12:30 アクアエクササイズ ／ 加倉井/大村
  - 4日/18日 ファイティングアクア 11日/25日 アクアビート
- 12:45~13:15 フィンスイム ／ 藤井
- 13:30~14:15 平泳ぎ ／ 藤井
- 14:30~15:15 四泳法スキル ／ 堤
- 15:30~16:00 背泳ぎ（初級） ／ 堤 🔰
- 19:10~19：30 アクアエクササイズ ／ 加倉井/古玉/末永
- 19:40~20:10 背泳ぎ（初級） ／ 堤 🔰
- 20:20~20:50 クロール（初級） ／ 堤 🔰
- 21:00~22:00 夜トレ ／ 堤

金 FRI

スタジオ1
- 10:30~11:00 モーニングレッスン ／ 加倉井
- 11:15~11:45 ボディコンバット ／ 加倉井
- 12:00~13:00 ピラティス ／ 岡村
- 13:15~13:45 はじめてエアロ ／ 安光 🔰
- 14:00~15:00 ZUMBA ／ 今福
- 15：15~15：45 PowerWeight ／ 立石
- 16:15~16:45 脚力維持 ／ 安光 🔰
- 19:15~20:00 ボディコンバット ／ 立石
- 20:15~21:00 リトモス ／ 狭間
- 21:15~22:00 バレトン ／ 狭間

スタジオ2
- 11:15~11:35 ギアトレーニング ／ 田坂 🔰
- 12:10~12:30 美脚TRX ／ 加倉井
- 14:00~14:30 姿勢改善 ／ 安光 🔰
  - 腰痛や猫背が気になる方おすすめ！
- 15:50~ (10) ストレッチTRX ／ 田坂
- 17：20~ (10) 筋トレ教室 ／ 田坂
- 18:40~19:00 筋膜リリース ／ 水谷 🔰
- 19:30~20:00 前屈・開脚トレーニング ／ 水谷 🔰
- 20:10~20:40 SSS ／ 水谷
- 21:10~21:30 体幹TRX ／ 麥生田/古玉 🔰

プール
- 水が苦手な方・・・水泳を始めてみたい方対象
- 11:00~11:30 水慣れ教室 ／ 大村 🔰
- 11:45~12:15 クロール（初級） ／ 大村 🔰
- 12:30~13:00 平泳ぎ（初級） ／ 藤井 🔰
- 13:15~14:15 スイムトレーニング（パドル） ／ 藤井
- 15:00~15:20 効果的な水中運動 ／ 安光 🔰
- 20:20~21:00 はじめての四泳法 ／ 加倉井/木谷 🔰
- 21:15~21:45 フィンスイム ／ 加倉井/木谷（フィン購入者限定レッスン♪）

施設（ジム・プール・風呂）利用は22:45まで

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~11:00 モーニングレッスン ／ 水谷
- 11:15~12:00 シェイプエアロ ／ EMI
- 12:15~13:15 ZUMBA ／ EMI
- 14:15~14:45 はじめてエアロ ／ 田坂 🔰
- 15:00~16:00 ピラティス ／ AKI
- 16:15~17:00 ボディバランス45 ／ 水谷
- 18:00~19:00 ヨガ ／ AKI
- 19:15~20:00 ボディコンバット ／ 加倉井

スタジオ2
- 11:20~11:40 体幹TRX ／ 水谷 🔰
- 13：30~14：00 腰痛改善セミナー ／ 安光（20日限定！！）
- 15:20~15:40 筋膜リリース ／ 水谷 🔰
- 17:15~17:45 RTB ／ 水谷

プール
- 11:30~12:00 クロール（初級） ／ 加倉井 🔰
- 12:15~12:35 ウォーターシェイプ ／ 加倉井 🔰
- 13:00~13:45 四泳法スキル ／ 加倉井
- 15:20~15:40 水中ウォーキング ／ 木谷 🔰
- 18:00~18:30 クロール（初級） ／ 木谷 🔰

☆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

施設（ジム・プール・風呂）利用は20:45まで

日 SUN

スタジオ1
- 10:30~11:30 エアロマジック ／ 古賀
- 11:45~12:45 ヨガ（初級） ／ AKI 🔰
- 13:00~13:30 はじめてステップ ／ 古賀 🔰
- 13:50~14:10 体幹トレーニング ／ 田坂 🔰
- 14:30~15:00 SSS ／ 古賀/安光
- 15:15~16:00 HIP HOP ／ 小林
- 16:15~17:00 ボディコンバット ／ 加倉井/立石

スタジオ2
- 10:45~11:15 モーニングレッスン ／ 田坂
- １5:30~１6:00 肩甲骨を動かそう ／ 安光（21日/28日限定！！）
- 17:20~17:40 ストレッチ ／ 古玉/末永 🔰

プール
- 11：45~12：30 はじめての四泳法 ／ 加倉井/大村 🔰
- 12：45~13：05 ウォーターシェイプ ／ 立石/大村 🔰
- 13：15~14：00 クロール ／ 加倉井/大村

施設（ジム・プール・風呂）利用は18:45まで

凡例
- 🔰 運動初心者オススメ
- 内容・時間変更クラス（黄）
- 担当者変更クラス（水色）
- 日程/対象者限定クラス（橙）

●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。

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