

	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	スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前には是非!! [シナフ/ロージー]	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	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 水谷			10:30~11:30 エアロ マジック 田坂			10:30~11:30 モーニング レッスン 田坂	
11:00	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 平泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 古賀	11:10~11:30 ポールエクササイズ 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:00~12:00 ラテン エクササイズ 安田(職)	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	11:15~11:45 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 ポティメイキング 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		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	11:50~12:10 体幹TRX 水谷				12:15~12:45 バタフライ (初級) 加倉井/岡本	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 古賀	12:30~12:50 フォームローラー 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 ギアWeight 加倉井	11:45~12:15 背泳ぎ (初級) 大村	12:30~13:00 クロール (初級) 加倉井	ZUMBA AKI	12:15~13:15 12:15~12:35 ウォーターシェイプ 麦生田			12:45~13:05 はじめての 四泳法 加倉井/大村	
12:30	12:30~13:00 SSS 水谷		12:30~13:15 バタフライ 藤井	ZUMBA さやか		12:45~13:05 リフレサーキット 加倉井/岡本	13:00~13:45 背泳ぎ 加倉井/岡本	13:00~13:20 体幹トレーニング 古賀	12:00~12:30 アクア エクササイズ 加倉井/大村	12:45~13:15 ピラティス 岡村	12:10~12:30 ギアWeight 加倉井	12:30~13:00 クロール (初級) 藤井	ZUMBA AKI	12:15~13:15 12:15~12:35 ウォーターシェイプ 麦生田			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	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 大村	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 背泳ぎ 加倉井/岡本	13:30~14:30 ヨガ 藤原	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 スイム トレーニング (パドル) 藤井	ZUMBA AKI	12:15~13:15 12:15~12:35 ウォーターシェイプ 麦生田	19日限定!! 13:30~14:00 腰痛改善 セミナー 安光		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	
13:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 船岡	14:20~14:40 水泳の為のトレーニング 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	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	14:00~14:20 アクアパラゴティ 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 姿勢改善 藤井	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	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 小林	15:30~16:00 体幹トレーニング 田坂	10/27(日)★リフレ杯★ ※10:00~13:00までプール貸切 レッスンは休講です。
14:00	15:30~16:30 コア コンディショニング 岡村	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	16:00~16:45 のんびりスイム 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	16:15~16:35 筋トレ教室 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 小林	16:15~17:00 ボディコンパット 加倉井/大村/立石	14:30~15:00 SSS 古賀/安光	6日/13日限定!! 15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光
14:30	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡	17:00 エンジョイ ステップ 船岡
15:00	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡	18:00 エンジョイ ステップ 船岡
15:30	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡	19:00 エンジョイ ステップ 船岡
16:00	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡	20:00 エンジョイ ステップ 船岡
16:30	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡	21:00 エンジョイ ステップ 船岡
17:00	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡	22:00 エンジョイ ステップ 船岡
17:30	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡	23:00 エンジョイ ステップ 船岡
18:00	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡	24:00 エンジョイ ステップ 船岡
18:30	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡	25:00 エンジョイ ステップ 船岡
19:00	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡	26:00 エンジョイ ステップ 船岡
19:30	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡	27:00 エンジョイ ステップ 船岡
20:00	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡	28:00 エンジョイ ステップ 船岡
20:30	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡	29:00 エンジョイ ステップ 船岡
21:00	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡	30:00 エンジョイ ステップ 船岡
21:30	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡	31:00 エンジョイ ステップ 船岡
22:00	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡	32:00 エンジョイ ステップ 船岡
22:30	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡	33:00 エンジョイ ステップ 船岡

2019年 10月



スポーツクラブ

タイムスケジュール

☆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

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

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

マスターズ登録者
限定プログラムです。
毎週飛び込みを行います。

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

3日: Power Weight
10日: トライジャンプ
17日: Power Weight
24日: トライジャンプ
31日: ハロウィンイベント