



★2019年ハロウィン特別スケジュール★



	27日(日)			28日(月)			29日(火)			30日(水)	31日(木)			
	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	休館日	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30	10:30~11:30 エアロマジック		★リフレ杯★ (詳細は別紙参照)	10:30~11:00 モーニングレッスン	スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前には是非!! (シナプ/ロシー)	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)	
11:00		10:45~11:15 モーニング レッスン												
11:30	古賀				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	11:10~11:30 ボールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA		11:00~12:00 ラテン エクササイズ	11:10~11:30 リズムトレーニング	11:25~11:45 水中ウォーキング
12:00	11:45~12:45 ヨガ (初級)				11:50~12:10 体幹TRX									12:00~12:30 アクア エクササイズ
12:30	AKI				12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 背泳ぎ							12:15~12:45 アクア エクササイズ
13:00	13:00~13:30 はじめて ステップ				13:15~14:15 ヨガ (初級)		13:30~14:15 クロール	13:25~14:25 エアロ マニア	12:45~13:05 リフサキット	12:15~12:45 パタフライ (初級)		12:30~12:50 フォームローラー	12:45~13:15 フィンスイム	12:45~13:15 フィンスイム
13:30	田坂					13:15~14:15 RTB						13:00~13:20 体幹トレーニング		13:30~14:15 平泳ぎ
14:00	13:50~14:10 体幹トレーニング											14:00~14:20 お楽しみ水中運動		14:30~15:15 四泳法スキル
14:30	14:30~15:00 SSS				14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:20~14:40 水泳の準備のトレーニング	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳 (初級)						15:30~16:00 スタジオ チャレンジ
15:00	古賀					14:50~15:10 ストレッチ	15:00~15:30 パタフライ 初級							16:00~16:45 のんびりスイム
15:30	15:15~16:00 HIP HOP			15:30~16:30 コア コンディショニング	15:20~15:40 ステップ入門	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight	15:10~15:40 筋膜リリース					16:20~16:40 筋トレ教室	
16:00	小林				9名限定									
16:30	16:15~17:00 ボディコンバット													
17:00	加倉井													
17:30		17:20~17:40 ストレッチ												
18:00														
18:30					18:20~10 フレックスクッション									
19:00	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで													
19:30	👻マークは 仮装対象レッスンです♪			19:10~19:55 エンジョイエアロ (初級)			19:00~19:30 はじめて エアロ				19:15~20:00 エンジョイ ステップ		19:10~19:30 アクアエクササイズ	
20:00				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	19:45~20:15 美脚TRX	19:50~20:10 スリムトレーニング (初級)	19:45~20:15 スリムトレーニング (初級)				19:40~20:10 背泳ぎ (初級)	
20:30				20:10~21:00 ZUMBA	20:10~20:50 パタフライ (初級)	20:30~21:00 ボディコンバット	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				20:20~20:50 クロール (初級)	
21:00					20:30~20:50 筋トレ教室	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 リフサキット	21:30~22:00 平泳ぎ				21:00~22:00 夜トレ	
21:30				21:15~22:00 ピラティス	21:10~21:40 RTB									
22:00														
22:30														

※10:00~13:00まで
プール貸切
レッスンは休講です。



整理券配布
18:30

整理券配布
19:30

★10/31(木)★
レッスンチケット配布時間
19:15~20:00
エンジョイステップ
18:30配布♪
20:15~21:00
ボディコンバット
19:30配布♪
※レッスン時間変更有り!!
チケット配布時間は通常通り。



- 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。

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