

	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/藤井	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 エアロ マジック 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 田坂	11:10~11:30 リズムトレーニング 田坂	11:15~11:45 ポティコンパット 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	Yoshino 12:30~13:00 SSS 水谷	11:50~12:10 体幹TRX 水谷		12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~12:45 バタフライ (初級) 加倉井/岡本	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 岡村	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	12:15~13:15 ZUMBA 水谷	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 麥生田	12:30~13:00 クロール (初級) 加倉井	12:45~13:05 リフレサーキット 加倉井/岡本	13:00~13:45 背泳ぎ 藤原	13:30~14:30 ヨガ 安光	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 立石/麥生田	
13:00	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 背泳ぎ 加倉井/岡本	13:30~14:30 ヨガ 藤原	13:00~13:20 体幹トレーニング 古賀	12:45~13:15 フィンスイム 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	13:15~14:15 EM I	12:30~13:00 クロール (初級) 加倉井	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 古賀/田坂	13:30~14:10 体幹トレーニング 田坂	13:30~14:30 クロール 加倉井/大村	13:00~13:30 はじめて ステップ 古賀/田坂		
14:00	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 船岡	14:20~14:40 水泳の海のトレーニング 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	14:00~14:20 アクアパラエティ 大村	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 四泳法スキル 堤	14:00~15:00 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	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	15:30~16:00 HIP HOP 小林	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	
15:00	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	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 田坂	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 加倉井	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	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	
16:00		18:20~ 10 フレックスクワッシュ 立石	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	16:45~17:05 体幹TRX 加倉井/古賀	16:45~17:05 体幹TRX 加倉井/古賀	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	16:15~16:35 筋トレ教室 田坂	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	17:20~ 10 筋トレ教室 田坂	18:00~19:00 ヨガ 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	
17:00			☆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	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	17:00~17:30 はじめて エアロ 立石	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:15~17:35 筋膜リリース 加倉井/古賀	17:20~ 10 筋トレ教室 田坂	18:00~19:00 ヨガ 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	
18:00				18:20~18:40 ストレッチ 古賀/古玉	18:20~18:40 ストレッチ 古賀/古玉	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:45~19:15 隔週レッスン 立石	18:40~19:00 筋膜リリース 水谷	18:00~19:00 ヨガ 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	16:15~17:00 ボディコンパット 立石/大村	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	
19:00	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 麥生田/末永	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 加倉井/木谷	19:45~20:15 ボディコンパット ①定員50名 加倉井	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:45~20:15 水慣れ教室 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 古玉/末永	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 立石	19:10~19:30 アクアエクササイズ 古玉/末永	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	19:30~20:00 前屈・開脚 トレーニング 加倉井	19:30~20:00 前屈・開脚 トレーニング 加倉井	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 廣里	20:30~20:50 筋トレ教室 麥生田/末永	20:10~20:50 バタフライ (初級) 加倉井/木谷	20:30~21:00 ボディコンパット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古玉	20:30~21:15 背泳ぎ (初級) 荒川	20:30~21:00 バランスボール 立石	20:20~20:50 バタフライ (初級) 堤	19:50~20:10 ストレッチ 古玉/末永	20:15~21:00 リトモス 狭間	20:15~21:00 リトモス 狭間	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	20:10~20:40 SSS 水谷	20:10~20:40 SSS 水谷	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:10~21:40 RTB 立石/麥生田	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 麥生田/末永	21:30~22:00 ターン 荒川	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	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:10~21:30 体幹TRX 立石/麥生田	21:15~21:45 フィンスイム 木谷	21:10~21:30 体幹TRX 立石/麥生田	21:10~21:30 体幹TRX 立石/麥生田	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	19:15~20:00 ポティコンパット 立石	17:20~17:40 ストレッチ 古玉	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう 安光	
22:00				マスターズ登録者 限定プログラムです。 1・3週目は飛び込みを行います。																
22:30																				

運動初心者オススメ

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12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

☆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

フィン購入者限定レッスン

5日: Power Weight  
12日: トライジャンプ  
19日: Power Weight  
26日: トライジャンプ

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

10名限定

21日限定!!  
13:30~14:00  
腰痛改善  
セミナー

5日/19日  
7/21日  
12日/26日  
ファイティングアクア

関節痛を  
予防・改善  
3日: 股関節  
10日: 背中  
17日: 体幹  
24日: 神経系

3日: ウォーターシェイプ  
10日: ノートル  
17日: ウォーキング  
24日: アクア体操