

# ★xmasレッスン&ファイナルレッスン★

	23日 MON			24日 TUE			29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
10:30	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 前に是非!! (シリアブロッサ)	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	10:30~11:30		
11:00	岡本		大村	古賀		岡本	エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン	内容は お楽しみに☆
11:10	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 キアトレニング	11:15~11:45 平泳ぎ (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45	11:10~11:30 ポールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	古賀	水谷	
11:20		田坂	大村		古賀		11:45~12:45 ヨガ (初級)	12:00~12:30 リフレ サーキット	11:45~12:30 はじめての 四泳法 (泳ぎ納め)
12:00	Yoshino	水谷		水谷		さやか	AKI	水谷	加倉井/大村
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 パタフライ	12:20~13:05 ZUMBA	12:45~13:05 リフレサーキット	岡本	13:00~13:30 はじめて ステップ	水谷	12:45~13:05 ウォーターシェイプ
13:00	水谷/田坂			さやか	安光		古賀&田坂		加倉井/大村
13:10	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	藤井	13:25~14:25 エアロマニア	13:30~14:00 ロコトレ	岡本	13:50~14:10 体幹トレニング	14:00~14:30 RTB	13:15~14:00 クロール (泳ぎ納め)
13:20		大村	13:30~14:15 クロール		安光		田坂		加倉井/大村
14:00	岡村		藤井	さやか		大村	14:30~15:00 SSS		
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:50~15:10 ストレッチ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳 (初級)	15:10~15:40 筋膜リリース		古賀&安光		
15:00	船岡	田坂	15:00~15:30 パタフライ 初級		水谷		15:15~16:00 HIP HOP	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう	
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 ステップ入門	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight	坂戸		小林		
16:00		大村	9名限定		水谷		16:15~17:15 ボディコンパクト 60 ~ねずみがやってくる~	整理券配布 15:00	年内最終日は ジョイントレッスン 盛りだくさん☆
16:30	小林		加倉井	水谷			加倉井&立石		
17:00							17:30~17:50 ストレッチ		
17:30							古玉		
18:00									
18:30		18:20~ フレックスクワジオン			加倉井				
19:00		立石			加倉井				
19:30	19:10~19:55 エンジョイエアロ (初中級)	19:30~19:50 キアトレニング	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	19:15~19:45 はじめて エアロ	17:15~17:35 筋膜リリース				
19:40	川端	未永	水谷	古賀	加倉井				
20:00	20:10~21:00 ZUMBA		20:10~20:50 パタフライ (初級)	20:00~21:00 ボディコンパクト 60 ~聖夜。21:00~	20:00~20:20 美脚TRX	荒川	19:45~20:15 水慣れ教室		
20:30		20:30~20:50 筋トレ教室	加倉井/水谷		古賀		20:30~21:15 背泳ぎ (初級)		
21:00	廣里	未永	21:00~21:45 マスターズ練習会	加倉井	古玉				
21:30	21:15~22:00 ピラティス	21:10~21:40 RTB	加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング	21:20~21:40 リフレサーキット	荒川	21:30~22:00 ターン		
22:00	岡村	斐生田		小林	斐生田				
22:30									

**SPECIAL  
PRESENT  
CAMPAIGN**

7日間フリーパス  
¥3,300(税込)  
※連続7日間  
(水曜定休日除く)  
期間中のご入会で  
¥3,300  
キャッシュバック!

一日体験ビシター  
通常  
¥2,200(税込)  
↓  
今なら!!  
¥1,100(税込)

心よりお待ちしております  
皆様のご来館お待ちしております  
2019年も  
12月31日まで  
お楽しみください  
★



- 施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで
- 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。
  - 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

年末休館 12月30日(月)~1月3日(金) リフレ全店休館となります。