

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 スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前には非!! 【シナプソロジー】	10:30~11:00 モーニング レッスン	10:30~11:00 水慣れ 教室	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		10:30~10:50 水中ウォーキング	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~11:15 スイム トレーニング (初級)	10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン		
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 バタフライ (初級)	11:15~12:00 ポディバランス 45	11:10~11:30 ボールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	ラテン エクササイズ	11:10~11:30 リズムトレーニング	11:00~12:00 アクアビート	11:15~11:45 ポディコンバット	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~12:00 シェイプ エアロ	11:20~11:40 体幹トレーニング	11:30~12:00 クロール (初級)	11:45~12:45 ヨガ (初級)			11:45~12:30 はじめての 四泳法	
12:30~13:00 SSS	11:50~12:10 体幹TRX		12:20~13:05 ZUMBA	12:15~13:00 背泳ぎ	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級)		12:30~12:50 フォームローラー	12:45~13:30 バタフライ	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 ギアWeight	12:15~13:15 ZUMBA							
13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:15~14:00 クロール	13:25~14:25 エアロ マニア	13:30~14:00 ロコトレ	13:15~14:00 スイム トレーニング	13:30~14:30 ヨガ	13:00~13:20 体幹トレーニング	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~14:15 スイム トレーニング (パドル)								
14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳 (初級)	14:15~14:45 水慣れ 教室	14:45~15:15 はじめて ステップ	14:45~15:15 はじめて ステップ	14:00~14:20 ストレッチTRX	14:00~14:20 ストレッチTRX	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善	14:15~14:45 はじめて エアロ							
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	15:00~15:45 バタフライ &クロール (初級)	16:00~16:30 PowerWeight	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	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:10~15:40 筋膜リリース 水谷											
16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林	16:30 小林
17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★	17:00 ★四泳法内容★
18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井	18:00 18:20~10 フレックスクワッション 加倉井
19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)	19:00 19:10~19:55 エンジョイエアロ (初・中級)
20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA	20:00 20:10~21:00 ZUMBA
21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス	21:00 21:15~22:00 ピラティス
22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

★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★

6日:Power Weight  
13日:トライジャンプ  
20日:Power Weight  
27日:トライジャンプ

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

水が苦手な方...  
水泳を始めて  
みたい方対象

関節痛を  
予防・改善  
4日:股関節  
11日:背中  
18日:体幹  
25日:神経系

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。

6日/20日  
担当:加倉井  
13日/27日  
担当:堤

フィン購入者限定レッスン!

2020年  
2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

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