

	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 岡本		10:30~11:00 水慣れ 教室 大村	10:30~10:50 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		10:30~10:50 水中ウォーキング 岡本	10:30~10:50 モーニングレッスン 加倉井		10:30~11:15 スイム トレーニング (初級) 大村	10:30~10:50 モーニングレッスン 水谷		10:30~11:15 エアロ マジック 古賀		10:45~11:05 モーニングレッスン 田坂		
11:00																			
11:30	11:30~12:15 フラダンス Yoshino	11:15~11:35 ギアトレーニング 岡本/田坂	11:15~11:45 バタフライ (初級) 大村	11:30~12:00 ボディバランス 30 水谷		11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:15~12:00 ラテン エクササイズ 安田(聡)		11:00~11:30 アクアビート 岡本			11:15~12:00 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹トレーニング 水谷		11:45~12:30 ヨガ (初級) 加倉井			11:45~12:30 はじめての 四泳法 加倉井/大村	
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30	13:15~14:00 ヨガ (初級) 岡村		13:15~14:00 クロール 藤井	13:30~14:15 エアロマニア 安光	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:30~14:15 スイム トレーニング 堤	13:45~14:30 ヨガ 藤原		13:00~13:20 体幹トレーニング 古賀	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	21日限定!! 13:30~14:00 腰痛改善 セミナー 安光	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 田坂		12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/立石	13:15~14:00 クロール 加倉井/大村	
14:00																			
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 船岡	14:50~15:10 ストレッチ 田坂	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:30 太極拳 (初級) 坂戸	17日:体幹 24日:神経系 31日:股関節 関節痛を予防・改善	14:30~15:00 水慣れ 教室 堤	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 田坂		14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:15~15:00 ZUMBA 藤井		14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂			14:30~15:00 SSS 安光				
15:00																			
15:30	15:45~16:30 コア コンディショニング 小林		16日:クロール 23日:クロール 30日:両方 加倉井			16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:15~16:35 筋トレ教室 田坂		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:50~ 10 ストレッチTRX 田坂		15:15~16:00 ピラティス AKI	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 肩甲骨を動かそう 安光				
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:10~19:55 エンジョイエアロ (初中級) 川端		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷	19:00~19:30 はじめて エアロ 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:30~20:00 バタフライ (初級) 堤	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 古賀		19:10~19:30 アクアエクササイズ 古玉/末永	19:15~19:45 ボディコンバット 30 立石	19:30~20:00 前屈・開脚 トレーニング 水谷	19:30~20:00 ボディコンバット 30 加倉井							
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 廣里	20:30~20:50 筋トレ教室 藤生田/末永	20:10~20:50 バタフライ (初級) 加倉井/木谷	20:00~20:30 ボディコンバット 30 加倉井		20:15~20:45 背泳ぎ (初級) 堤	21:00~22:00 スイム トレーニング (ターン) 藤岡		20:30~21:00 バランスボール 堤	20:30~21:00 平泳ぎ (初級) 堤		20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷							
21:00																			
21:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村		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			21:15~22:00 ヨガ 藤岡		21:15~22:00 四泳法スキル 堤	21:15~22:00 ピラティス 狭間		21:15~21:45 フィンスイム 木谷							
22:00																			
22:30																			

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

2020年  
3月16日~

REFRE  
スポーツクラブ  
くりえいと宗像

タイムスケジュール

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
1・3・5週目は飛び込みを行います。

全週、担当:堤となります。

フィン購入者限定レッスン

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

※今後の状況により急遽変更となる場合がございます。