

	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	11:15~12:15 フラダンス 岡本/田坂	11:20~11:40 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	11:15~11:45 ポディバランス 30 水谷		11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:10~12:10 ラテン エクササイズ 安田(聡)		11:00~11:30 アクアビート 岡本			11:45~12:15 背泳ぎ (初級) 岡本	11:45~12:00 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹TRX 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																			
12:30	Yoshino			12:20~13:05 ZUMBA		12:30~13:15 背泳ぎ	12:30~13:30 エンジョイ エアロ (初中級) 柳原		12:45~13:30 バタフライ 藤井	12:45~13:30 平泳ぎ (初級) 岡本		12:30~13:00 クロール (初級) 大村	12:20~13:20 ZUMBA EMI	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 変生田	13:00~13:45 四泳法スキル 加倉井	13:15~13:45 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	
13:00	13:00~14:00 ヨガ (初級) 岡村		13:15~14:00 クロール 藤井	13:30~14:30 エアロ マニア さやか	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:30~14:15 スイム トレーニング 堤	14:00~15:00 ヨガ 柳原		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	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:15~14:45 はじめて エアロ 田坂	18日限定!! 13:30~14:00 腰痛改善 セミナー 加倉井	13:15~13:45 はじめて ステップ 田坂		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	14:40~15:00 ストレッチ 田坂	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	15:00~16:00 太極拳 (初級) 坂戸	15:00~16:00 のんびりスイム 大村	14:30~15:00 水慣れ 教室 柳原	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 田坂		14:10~15:10 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 安光		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:15~16:15 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		14:15~14:45 SSS 安光	
15:00																			
15:30	15:45~16:45 コア コンディショニング 小林		6日:バタフライ 13日:バタフライ 20日:クロール 27日:クロール 加倉井			水が苦手な方... 水泳を始めて みたい方対象 堤	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	15:50~ 10 ストレッチTRX 田坂		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 AKI					
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	★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																		
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	19:35~20:05 ポディコンバット 30 加倉井	19:40~20:00 美脚TRX 古賀	18:20~18:40 ストレッチ 古賀/古玉/末永	19:00~19:30 隔週レッスン 立石		19:10~19:30 アクアエクササイズ 古玉/末永	19:15~19:45 ポディコンバット 30 立石	19:30~20:00 免疫機能アップ トレーニング 水谷	19:20~20:05 ポディコンバット 45 加倉井	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷						
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 廣里	20:30~20:50 筋トレ教室 変生田/古玉/末永	20:10~20:50 バタフライ (初級) 加倉井/木谷	20:25~20:55 ポディコンバット 30 加倉井		18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	20:00~20:45 エンジョイ ステップ 古賀		19:50~20:10 ギアトレーニング 古玉/末永	20:10~20:55 リトモス 狭間		20:20~21:00 はじめての 四泳法 木谷	21:15~21:45 フィンスイム 木谷						
20:30																			
21:00	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 ポディ コンディショニング 小林			21:00~22:00 スイム トレーニング (ターン) 古賀		21:15~22:00 ポディバランス 45 (フレキシビリティ) 古賀	21:15~22:00 四泳法スキル 加倉井/早野									
21:30																			
22:00																			
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

2020年  
4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

フィン購入者限定レッスン

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。

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。