

	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																		
11:00	モニングレッスン 岡本			モニングレッスン 古賀					モニングレッスン 大村				モニングレッスン 田坂			モニングレッスン 古賀	モニングレッスン 田坂	
11:30	11:30~12:15 フラダンス 定員10名 11:50~12:10 TRX 田坂		11:30~12:00 アクア体操 大村	11:30~11:50 フォームローラー 岡本	11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか		11:30~12:00 ラテンエクササイズ 安田	11:30~11:50 ボールエクササイズ 岡本	11:30~11:50 水中ウォーキング 大村	11:10~11:40 ポテコンバット 加倉井	11:30~11:50 ギアトレーニング 田坂	11:30~12:00 シェイプエアロ 大村	11:30~11:50 筋トレ教室 田坂	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 妻生田/末永	11:45~12:30 ヨガ AKI	11:45~12:15 クロール(初級) 加倉井/大村		
12:00	Yoshino									12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:00~12:30 クロール(初級) 大村		12:15~12:45 スイムトレーニング(初級) 加倉井/大村				
12:30			12:30~13:00 背泳ぎ(初級) 藤井	12:40~13:10 ZUMBA さやか	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 四泳法スキル(中級) 堤	12:30~13:00 エンジョイエアロ(初中級) 柳原	12:40~13:00 体幹トレーニング 古賀	12:15~12:45 アクアビート 大村		12:50~13:10 コアトレ 岡本	13:00~13:30 フィンスイム 藤井	12:30~13:00 ZUMBA 加倉井/大村		12:45~13:05 体幹トレーニング 古賀	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村		
13:00	13:00~13:45 ヨガ(初級) 岡村																	
13:30			13:30~14:00 クロール&背泳ぎ 藤井	13:40~14:10 エアロマニア さやか	13:20~13:50 平泳ぎ(初級) 堤	13:30~14:15 ヨガ 柳原	13:15~13:45 パタフライ(中級) 藤井	13:30~14:15 ヨガ 安光	13:15~13:45 はじめてエアロ 安光				12日限定!! 13:30~14:00 腰痛改善セミナー 安光	13:15~13:45 スイムトレーニング(中級) 加倉井/大村	13:15~13:45 はじめてステップ 田坂	13:20~13:50 クロール(中級) 加倉井/大村		
14:00	7日/14日:クロール 21日/28日:背泳ぎ																	
14:30	14:30~15:00 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	14:45~15:30 太極拳 関			14:40~15:10 はじめてステップ 大村	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:15~14:45 平泳ぎ(中級) 藤井	14:20~14:50 ZUMBA 今福	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 スイムトレーニング(中級) 藤井			14:15~14:45 はじめてエアロ 田坂	14:15~14:45 SSS 安光		
15:00																		
15:30	15:30~16:15 コアコンディショニング 小林	15:30~15:50 ステップ入門 田坂	15:15~15:45 パタフライ(初級) 加倉井				15:30~16:00 スタジオチャレンジ 田坂	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:15~16:45 脚力維持 安光	15:15~15:45 SSS 田坂	15:00~15:20 水中運動 安光	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~16:00 ピラティス AKI	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 コアトレ 安光		
16:00																		
16:30																		
17:00	【コロナ感染予防対策について】 ①窓開け換気 ②アルコール除菌 ③人数制限(プール20名/スタジオ30名) ④隣人との間隔を2mあける ⑤間近での会話・発声を控える 上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力お願い致します。																	
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 加倉井		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷	18:20~18:40 ストレッチ 加倉井	18:50~19:20 エンジョイエアロ(初中級) 古賀	19:15~19:45 ポテコンバット30 加倉井/立石	19:15~19:45 はじめてエアロ 古賀	19:30~19:50 アクア体操 加倉井/立石	19:30~19:50 アクア体操 古賀	19:50~20:10 ストレッチ 古玉	19:50~20:10 早野	20:00~20:20 ストレッチ 妻生田/古玉/末永	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷	18:15~19:00 ヨガ 古賀	17:00~17:45 週替わりレッスン 加倉井/古賀	5日/19日 17:00~17:45 ポテバランス	12日/26日 17:00~17:30 PowerWeight30	
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	19:50~20:10 筋膜リリース 古賀	20:10~20:40 パタフライ(初級) 木谷/早野		19:40~20:10 ポテコンバット30 加倉井	19:30~19:50 水中運動 妻生田	20:10~20:40 エンジョイステップ 古賀	20:10~20:40 スイムトレーニング(初級) 早野	20:10~20:40 スイムトレーニング(初級) 早野	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:40~21:00 TRX 妻生田/古玉/末永	20:10~20:40 クロール(初級) 木谷						
20:30																		
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村	20:30~20:50 筋トレ教室 古賀	21:00~21:30 マスターズ練習会 加倉井/木谷/早野		20:40~21:00 筋膜リリース 古玉	21:00~21:30 スイムトレーニング(中級) 堤	21:00~21:45 ポテバランス45 古賀	21:10~21:30 TRX 加倉井/立石	21:00~21:30 クロール(中級) 早野	21:00~21:45 ピラティス 狭間		21:00~21:30 背泳ぎ(中級) 木谷						
21:30																		
22:00																		

【第2スタジオチケット制レッスン】
・筋膜リリース・フォームローラー
・ボールエクササイズ・ギアトレーニング
・TRX・ステップ入門
※定員制レッスンは10分前に
ジムカウンターでチケットをお取り下さい。

【営業時間のお知らせ】
月～金 10:00～23:00
土曜 10:00～21:00
日・祝 10:00～19:00
水曜 メンテナンス日

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

2020年 9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

●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。

【住所】
宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
(0940)32-1010

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

マスターズ登録者
限定プログラムです。
7日/14日は飛び込みを行います。