月 MON

スタジオ1
- 10:30〜11:00 モーニングレッスン / 岡本
- 11：30〜12：15 フラダンス / Yoshino
- 13：00〜13：45 ヨガ（初級） / 岡村
- 14：30〜15：00 SSS / 古賀
- 15：30〜16：15 コア コンディショニング / 小林

スタジオ2
- 11:40〜12:00 TRX / 田坂
- 14:40〜15:00 ストレッチ / 田坂
- 15:30〜15：50 ステップ入門 / 田坂
  - 定員9名

プール
- 11：30〜11：50 アクア体操 / 大村
- 12：15〜12：45 クロール（初級） / 大村
- 13：00〜13：30 フィンスイム / 藤井
- 13：45〜14：15 クロール（中級） / 藤井
- 14:30〜14:50 ウォーターシェイプ / 磯部
- 15：10〜15：40 バタフライ（初級） / 磯部
- 18：40〜19：10 Power Weight / 磯部
- 19:30〜20：00 ZUMBA / 廣里
- 19：30〜19：50 筋膜リリース / 古賀
- 19:30〜20：00 バタフライ（初級） / 磯部

火 TUE

スタジオ1
- 10:30〜11:00 モーニングレッスン / 古賀
- 11:30〜12：15 ボディバランス45 / 古賀
- 12：40〜13：10 ZUMBA / さやか
- 13：40〜14：10 エアロマニア / さやか
- 14:45〜15:30 太極拳 / 関
- 18：00〜18：30 ボディコンバット30 / 加倉井
- 18：45〜19：15 エンジョイエアロ（初中級） / 古賀
- 19:30〜20：00 ボディコンバット30 / 加倉井

スタジオ2
- 11：30〜11：50 フォームローラー / 岡本
- 12:40〜13:00 リズム筋トレ / 安光
- 13:30〜14:00 ロコトレ / 安光
  - 関節痛を予防・改善
  - 5日：股関節
  - 12日：背中
  - 19日：体幹
  - 26日：神経系
- 18:10〜18:30 免トレ / 古賀
- 19：30〜19：50 TRX / 古賀/古玉

プール
- 11：30〜12：00 AQUA ZUMBA / さやか
- 12:30〜13:00 平泳ぎ（初級） / 大村
- 13：15〜13：45 背泳ぎ（中級） / 大村
- 16:00〜16:30 のんびりスイム / 大村
- 19：20〜19：40 水中運動 / 安光

木 THU

スタジオ1
- 10:30〜11:00 モーニングレッスン / 大村
- 11：30〜12：00 ボディコンバット30 / 加倉井
- 12：30〜13：00 エンジョイエアロ（初中級） / 古賀
- 13：30〜14：15 ヨガ（初級） / AKI
- 14:40〜15:10 はじめてステップ / 大村
- 15:30〜16:00 スタジオチャレンジ / 田坂
- 17：00〜17：30 はじめてエアロ / 古賀
- 18：40〜19：10 ボディコンバット30 / 加倉井
- 19:30〜20：00 ボディバランス30 / 古賀

スタジオ2
- 11：30〜11：50 ボールエクササイズ / 岡本
- 12:40〜13:00 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ / 岡本
- 14：10〜14：30 ストレッチTRX / 田坂
  - 定員10名
- 16:20〜16:40 筋トレ教室 / 田坂
- 19：30〜19：50 ストレッチ / 加倉井/古玉

プール
- 11：30〜12：00 スイムトレーニング（初級） / 大村
- 12:15〜12:45 アクアビート / 大村
- 13:15〜13:45 バタフライ（中級） / 藤井
- 14:00〜14:30 平泳ぎ（中級） / 藤井
- 19:30〜20：00 スイムトレーニング（初中級） / 早野

金 FRI

スタジオ1
- 10：30〜10：50 モーニングレッスン / 岡本/田坂
- 11：10〜11：40 ステップ入門 / 岡本/田坂
- 12:00〜12:45 ピラティス / 岡村
- 13:15〜13:45 はじめてエアロ / 安光
- 14：20〜14：50 ZUMBA / 今福
- 15：15〜15：45 ボディコンディショニング / 田坂
- 16:15〜16:45 脚力維持 / 安光
- 18：40〜19：10 SSS / 古賀
- 19:30〜20：00 リトモス / 狭間

スタジオ2
- 12：30〜12：50 コアトレ / 岡本/古賀
- 14:00〜14:30 姿勢改善 / 安光

プール
- 11:00〜11:20 水中ウォーキング / 大村
- 11:45〜12:15 超初心者水泳教室 / 大村
- 12：30〜13：00 背泳ぎ（初級） / 藤井
- 13：15〜13：45 バタフライ（初級） / 藤井
- 14：00〜14：30 スイムトレーニング / 藤井
- 15:00〜15:20 水中運動 / 安光
- 19：30〜19：50 TRX / 青野/末永

土 SAT

スタジオ1
- 10:30〜11:00 モーニングレッスン / 田坂
- 11：30〜12：00 エンジョイエアロ（初中級） / EMI
- 12：30〜13：00 ZUMBA / EMI
- 14:15〜14:45 はじめてエアロ / 田坂
- 15:15〜16:00 ピラティス / AKI
- 17:00〜17:45 週替わりレッスン / 加倉井/古賀
- 18:15〜19:00 ヨガ / AKI

スタジオ2
- 11：30〜11：50 筋トレ教室 / 田坂
- 23日限定！！
- 13：30〜14：00 腰痛改善セミナー / 安光
- 16：20〜16：40 筋膜リリース / 大村

プール
- 11：30〜11：50 ウォーターシェイプ / 加倉井/古玉/末永
- 12：10〜12：40 スイムトレーニング（初級） / 加倉井/大村
- 13：00〜13：30 スイムトレーニング（中級） / 加倉井/大村
- 15:20〜15:40 水中ウォーキング / 木谷
- 16:00〜16:30 ワンポイントスイム（初級） / 木谷

日 SUN

スタジオ1
- 10:30〜11:00 エアロマジック / 古賀
- 11：45〜12：30 ヨガ / AKI
- 13:15〜13:45 はじめてステップ / 田坂
- 14:15〜14:45 SSS / 安光
- 15：15〜15：45 HIPHOP / 小林
- 16：15〜16：45 ボディコンバット30 / 加倉井

スタジオ2
- 10:45〜11:15 モーニングレッスン / 田坂
- 12：45〜13：05 体幹トレーニング / 古賀
- 17日はお休みです
- 15：15〜15:45 免トレ / 安光
  - 免役力を高める効果が期待できる簡単なストレッチやトレーニングを行います。

プール
- 11：45〜12：15 クロール（初級） / 加倉井
- 12：30〜12：50 ウォータシェイプ / 加倉井
- 13：10〜13：40 クロール（中級） / 加倉井

【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 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
上記を実施させて頂きます。皆様のご理解とご協力お願い致します。

9日/23日
17:00〜17:30
PowerWeight30

16日/30日
17:00〜17:45
ボディバランス45

【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

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22:45まで

※20時終了までのレッスンとなります。

【営業時間】通常通り
【スタジオ/プールレッスン】午後20時まで
【期間】1/18（月）〜2/7（日）
※館内/浴室は通常通りご利用可能です。

2021年 1月

RE-FRE スポーツクラブ くりえいと宗像

タイムスケジュール

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

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。
- ●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。