

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 モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~11:00 エアロマジック		
11:00 岡本/大村			11:00 古賀			11:00 大村			11:00 大村			11:00 田坂			11:00 古賀	11:00 10:45~11:15 モーニングレッスン	
11:30 11:30~12:15 フラダンス	11:40~12:00 TRX	11:30~11:50 アクア体操	11:30~12:15 ポティバランス 45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ポティコンバット 30	11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:30~12:00 スイムトレーニング (初級)	11:30~12:00 田坂	11:30~12:00 エンジョイエアロ (初・中級)	11:30~11:50 筋トレ教室	11:30~11:50 田坂	11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:30~11:50 加倉井/大村/妻生田	11:45~12:30 からだに 効かせるヨガ (レベル2)	11:45~12:15 クロール (初級)	11:45~12:15 加倉井
12:00 Yoshino	12:00 田坂	12:15~12:45 クロール (初級)	12:40~13:10 ZUMBA	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 バタフライ (初級)	12:30~13:00 エンジョイエアロ (初・中級)	12:40~13:00 体幹トレーニング	12:15~12:45 アクアビート	12:00~12:45 ピラティス	12:00~12:30 超初心者 水泳教室	12:30~13:00 ZUMBA	12:30~13:00 EMI	12:10~12:40 スイムトレーニング (初級)	12:10~12:40 加倉井/大村	12:30~12:50 ウォーターシェイプ	12:30~12:50 加倉井	12:30 12:30~12:50 ウォーターシェイプ
13:00 13:00~13:45 全身スッキリヨガ (初級)		13:00~13:30 背泳ぎ (中級)	13:40~14:10 エアロマニア	13:30~14:00 ロコトレ	13:15~13:45 クロール (中級)	13:30~14:15 からだに 効かせるヨガ (レベル1)	14:10~14:30 ストレッチTRX	13:15~13:45 フィンスイム	13:15~13:45 はじめて エアロ	13:15~13:45 平泳ぎ/背泳ぎ (初級)	13:00~13:30 EMI	20日限定!! 13:30~14:00 腰痛改善 セミナー	13:00~13:30 スイムトレーニング (中級)	13:00~13:30 加倉井/大村	13:15~13:45 はじめて ステップ	13:10~13:40 クロール (中級)	13:10~13:40 加倉井
14:00 岡村		13:45~14:15 バタフライ (中級)	14:45~15:30 太極拳	14:00~14:30 関節痛を 予防・改善 2日:股関節 9日:背中 16日:体幹 23日:神経系		14:40~15:10 はじめて ステップ	定員10名	14:00~14:30 平泳ぎ (中級)	14:00~14:30 姿勢改善	14:00~14:30 スイム トレーニング	14:15~14:45 はじめて エアロ	安光	14:15~14:45 田坂	14:15~14:45 安光	14:15~14:45 SSS	14:15~14:45 安光	14:30 14:30~14:50 SSS
14:30 14:30~15:00 SSS	14:40~15:00 ストレッチ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ	15:10~15:40 バタフライ (初級)			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		15:15~15:45 ポティ コンディショニング	15:15~15:45 今福	15:00~15:20 水中運動	15:15~16:00 ピラティス	15:15~16:00 田坂	15:20~15:40 水中ウォーキング	15:20~15:40 木谷	15:15~15:45 HIPHOP	15:15~15:45 免トレ	15:30 15:30~16:15 コア コンディショニング
15:00 古賀	15:30~16:15 ステップ入門	15:10~15:40 バタフライ (初級)			16:00~16:30 のんびりスイム	16:00~16:30 田坂		16:15~16:45 脚力維持	16:15~16:45 安光		16:00~16:30 AKI		16:00~16:30 ワンポイントスイム (初級)	16:00~16:30 木谷	16:15~16:45 ポティコンバット 30	16:15~16:45 安光	16:00 16:00 小林
16:30 小林	定員9名						16:20~16:40 筋トレ教室						16:20~16:40 大村	16:20~16:40 大村			
<b>【コロナ感染予防対策について】</b> 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 上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力お願い致します。																	
<b>2/8 (月) ~ 2/28 (日)</b> <b>スケジュール</b>																	
<b>運動初心者オススメ</b> <b>内容・時間変更クラス</b> <b>担当者変更クラス</b>																	
6日/20日 17:00~17:30 PowerWeight30  13日/27日 17:00~17:45 ポティバランス45																	
<b>【営業時間のお知らせ】</b> 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18:45まで																	
<b>【住所】</b> 宗像市くりえいと3丁目4-15 <b>【TEL】</b> (0940) 32-1010																	
<b>2021年 2月</b> <b>REFRE</b> スポーツクラブ くりえいと宗像 <b>タイムスケジュール</b>																	
※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。																	

**【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  
 上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力お願い致します。

**2/8 (月) ~ 2/28 (日)**  
**スケジュール**

**【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

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。

マスターズ登録者  
 限定プログラムです。  
 8日/22日は飛び込みを行います。

**2021年 2月**



**タイムスケジュール**