

	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			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			エアロマジック	10:45~11:15	
11:00	岡本/大村			古賀			大村			大村			田坂			古賀	モーニングレッスン	
11:30	11:30~12:15			11:30~12:15			11:30~12:00			11:30~12:00			11:30~12:00			11:45~12:30	11:45~12:15	
12:00	フラダンス	11:40~12:00 TRX	11:30~11:50 アクア体操	ポティバランス 45	フォームローラー	AQUA ZUMBA	ポティコンバット 30	11:40~12:00 ボールエクササイズ	11:30~12:00 アクアビート	田坂			11:15~11:35 水中ウォーキング	11:30~11:50 エンジョイエアロ (初級)	11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:45~12:30 からだに効かせるヨガ (レベル1)	11:45~12:15 クロール (初級)	
12:30	Yoshino		12:15~12:45 クロール (初級)	古賀			12:30~13:00 バタフライ (初級)		12:15~12:45 スイムトレーニング (初級)	大村			12:00~12:30 超初心者水泳教室	12:30~13:00 ZUMBA	12:10~12:40 はじめての四泳法	AKI	12:30~12:50 アクア体操	
13:00	13:00~13:45		13:00~13:30 バタフライ (中級)	さやか			13:15~13:45 クロール (中級)		12:40~13:00 TRX	古賀			12:45~13:15 背泳ぎ (初級)	22日限定!!	13:00~13:30 スイムトレーニング (初級)	13:15~13:45 はじめてステップ	13:10~13:40 クロール (中級)	
13:30	全身スッキリヨガ (初級)		13:45~14:15 背泳ぎ (中級)	藤井			13:30~14:00 ロコトレ		13:30~14:15	藤井			13:30~14:00 スイムトレーニング (中級)		腰痛改善セミナー	13:30~14:00	加倉井	
14:00				安光			癒しヨガ (初級)		14:00~14:30 平泳ぎ (初級)	藤井			14:00~14:30 姿勢改善		5/8(土)13:15~14:00 第2スタジオ 腰痛改善セミナー 担当:藤井(プライムライン) 定員:12名			
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	磯部			14:40~15:10 はじめてステップ		14:10~14:30 ストレッチTRX	田坂			14:15~14:45 はじめてエアロ			14:15~14:45 SSS		
15:00	古賀	大村/田坂	15:10~15:40 バタフライ (初級)	関			15:30~16:00 スタジオチャレンジ		14:20~14:50 ZUMBA	今福			15:00~15:20 水中運動			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	15:30~15:50 ステップ入門	15:30~16:15 コアコンディショニング	大村/田坂			16:00~16:30 のんびりスイム		15:15~15:45 ポティコンディショニング	田坂			15:20~15:40 水中ウォーキング			16:00~16:30 ワンポイントスイム (初級)	16:15~16:45 ポティコンバット 30	
16:00	小林	定員9名					16:30~16:40 TRX		16:20~16:40 筋トレ教室	田坂			16:20~16:40 筋力リリース			16:20~16:40 筋力リリース	大村/古賀	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight																	
20:00	磯部																	
20:30	20:00~20:30 ZUMBA																	
21:00	廣里																	
21:30	21:00~21:45 ピラティス																	
22:00	岡村																	

【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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

【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

2021年
5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

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

●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。
10日/24日は飛び込みを行います。