

	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				10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~10:50			10:30~11:00			10:30~11:00		
11:00	モーニングレッスン 岡本			モーニングレッスン 古賀			モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 大村/田坂			モーニングレッスン 古玉/末永			モーニングレッスン 古賀	モーニングレッスン 古玉/末永/大山	
11:30	11:30~12:15 フラダンス 岡本	11:30~11:50 ギアトレ 大村	11:30~11:50 アクア体操 大村	11:30~12:15 ボディバランス 45 古賀	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 ボディコンバット 30 加倉井	11:40~12:00 ボールエクササイズ 古賀	11:30~12:00 アクアビート 大村	11:10~11:40 はじめて ステップ 大村			11:15~11:35 水中ウォーキング 藤井	11:20~11:40 筋トレ教室 古玉/末永	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 大村	11:30~12:00 エンジョイエアロ (初・中級) 大村	11:45~12:30 からだに 効かせるヨガ (レベル1) AKI	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井
12:00																		
12:30	Yoshino		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 大村	12:40~13:10 ZUMBA 古賀	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 クロール (初級) 大村	12:30~13:00 エンジョイエアロ (初・中級) 古賀	12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井	12:15~12:45 スイムトレーニング (初級) 大村	12:00~12:45 ピラティス 大村			12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村	3日:バタフライ 21日:背泳ぎ 28日:平泳ぎ はじめての 四泳法 加倉井/大村	12:10~12:40 ウォーターシェイプ 大村	12:30~13:00 ZUMBA 加倉井/大村	12:45~13:05 ギアトレ 加倉井	12:30~12:50 アクア体操 加倉井
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:30 バタフライ (中級) 藤井	13:40~14:10 エアロマニア さやか	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:15~13:45 フィンスイム 藤井	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光				12:40~13:00 TRX 古賀	12:45~13:15 バタフライ (初級) 藤井	13:00~13:30 スイムトレーニング (初・中級) 加倉井/大村	13:15~13:45 はじめて ステップ 安光	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
14:00																		
14:30	14:30~15:00 SSS 古賀	14:40~15:00 ストレッチ 大村	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 青野	14:45~15:30 太極拳 関	13:15~13:45 ロコトレ 安光	14:00~14:30 平泳ぎ (初・中級) 藤井	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	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光			14:15~14:45 はじめて エアロ 加倉井/古賀			14:15~14:45 SSS 安光	1日/15日は休みです。	
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 大村	15:10~15:40 バタフライ (初級) 青野		16:00~16:30 のんびりスイム 加倉井	16:00~16:30 のんびりスイム 加倉井	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:15~16:45 脚力維持 安光	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~15:45 ボディ コンディショニング 大村			15:15~16:00 ピラティス 大村/木谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 大村/木谷	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 免トレ 安光	1日/15日は 第1スタジオで レッスンを 行います♪ 基本のウォーキング45分 15:15~16:00/安光	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 古賀	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 青野/古玉	19:40~20:10 ボディコンバット 30 加倉井	19:50~20:10 TRX 古玉/末永/大山	19:20~19:40 水中運動 安光	19:15~19:45 ボディコンバット 30 加倉井	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀			19:15~19:45 SSS 古賀	20:00~20:10 TRX 古玉/大山	20:10~20:40 クロール/背泳ぎ (初級) 青野/木谷	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) 加倉井/古賀	7日/21日 17:00~17:45 ボディバランス45	28日 17:00~17:30 PowerWeight30
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	20:00~20:20 筋膜リリース 古賀	20:10~20:40 バタフライ (初級) 青野	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古玉/末永/大山	20:10~20:40 はじめての 四泳法 大村/木谷	20:10~20:40 エンジョイ ステップ 古賀	20:10~20:40 ストレッチ 加倉井/大山	20:00~20:20 ストレッチ 大村/早野	20:10~20:40 ストレッ チ 加倉井/大山	20:10~20:40 ストレッ チ 加倉井/大山	20:10~20:40 ストレッ チ 加倉井/大山	20:10~20:40 ストレッ チ 加倉井/大山	20:30~20:50 ストレッチ 古玉/大山	20:10~20:40 クロール/背泳ぎ (初級) 青野/木谷	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) 加倉井/古賀	7日/21日 17:00~17:45 ボディバランス45	28日 17:00~17:30 PowerWeight30
20:30																		
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村	21:00~21:30 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:30 マスターズ 練習会 青野	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:00~21:30 スイムトレーニング (中級) 大村/木谷	21:00~21:30 スイムトレーニング (中級) 大村/木谷	21:00~21:45 ボディバランス 45 古賀	21:10~21:30 筋トレ教室 加倉井	21:00~21:30 四泳法スキル 大村/早野	21:00~21:45 パレトン 狭間			21:00~21:30 フィンスイム 青野/木谷					
21:30																		
22:00																		

**【お知らせ】**  
8/9(月)8/10(火)  
19時閉館  
8/11(水)~8/14(土)  
お盆休館

**【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。

**【レッスン定員変更】**  
8月より  
定員：38名

**【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

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下さい。
- 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。

2021年  
8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

**【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