

	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	10:30~11:00 モーニングレッスン 岡本			10:30~11:00 モーニングレッスン 古賀			10:30~11:00 モーニングレッスン 大村			10:30~10:50 モーニングレッスン 大村/田坂		10:30~11:00 モーニングレッスン 田坂/古玉/末永			10:30~11:00 エアロマジック 古賀	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井/古玉/末永		
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 ポティバランス 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 ポティコンバット 30 加倉井	11:40~12:00 ポールエクササイズ 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 ウォーキング&ヌードル 藤井	11:30~12:00 エンジョイエアロ (初級) 大村	11:20~11:40 筋トレ教室 田坂/古玉/末永	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 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	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	12:15~12:45 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 (初級) 加倉井	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 岡村	12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村	12:30~13:00 ZUMBA 大村	12:10~12:40 はじめての 四泳法 加倉井/大村	12:10~12:40 はじめての 四泳法 加倉井/大村	12:30~12:50 アクア体操 加倉井	12:30~12:50 アクア体操 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 パタフライ (中級) 藤井	13:00~13:30 パタフライ (中級) 藤井	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 藤井	13:15~13:45 フィンスイム 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:30~14:00 スイムトレーニング (中級) 藤井	13:00~13:30 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 (初級) 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	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	
14:00		13:45~14:15 クロール (中級) 藤井	13:45~14:15 クロール (中級) 藤井	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 藤井	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 はじめて エアロ 加倉井/古賀	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	14:15~14:45 SSS 安光	
14:30	14:30~15:00 SSS 古賀	14:40~15:00 ストレッチ 大村	14:40~15:00 ストレッチ 大村	14:45~15:30 太極拳 関	14:45~15:30 太極拳 関	14:45~15:30 太極拳 関	14:45~15:30 太極拳 関	14:45~15:30 太極拳 関	14:40~15:10 はじめて ステップ 大村	14:40~15:10 はじめて ステップ 大村	14:40~15:10 はじめて ステップ 大村	15:00~15:20 水中運動 安光	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~16:00 ピラティス 木谷	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	
15:00		15:10~15:40 パタフライ (初級) 青野	15:10~15:40 パタフライ (初級) 青野	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:15~15:45 ボディ コンディショニング 大村	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~16:00 ピラティス 木谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 木谷	15:15~16:00 ピラティス 木谷	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	15:15~15:45 HIPHOP 小林	
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	15:30~15:50 ステップ入門 大村	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:15~16:45 脚力維持 安光	16:00~16:30 ワンポイントスイム (初級) 木谷	16:00~16:30 ワンポイントスイム (初級) 木谷	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	
16:30				16:30~16:40 TRX 加倉井	16:30~16:40 TRX 加倉井	16:30~16:40 TRX 加倉井	16:30~16:40 TRX 加倉井	16:30~16:40 TRX 加倉井	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋膜リリース 大村	16:20~16:40 筋膜リリース 大村	16:20~16:40 筋膜リリース 大村	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	16:15~16:45 ポティコンバット 30 加倉井	
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30				18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI
19:00				18:50~19:20 エンジョイエアロ (初級) 古賀	18:50~19:20 エンジョイエアロ (初級) 古賀	18:50~19:20 エンジョイエアロ (初級) 古賀	18:50~19:20 エンジョイエアロ (初級) 古賀	18:50~19:20 エンジョイエアロ (初級) 古賀	19:15~19:45 ポティコンバット 30 加倉井	19:15~19:45 ポティコンバット 30 加倉井	19:15~19:45 ポティコンバット 30 加倉井	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	19:15~19:45 SSS 古賀	19:15~19:45 SSS 古賀	
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	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 青野	19:40~20:10 ポティコンバット 30 加倉井	19:40~20:10 ポティコンバット 30 加倉井	19:40~20:10 ポティコンバット 30 加倉井	19:40~20:10 ポティコンバット 30 加倉井	19:40~20:10 ポティコンバット 30 加倉井	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 安光	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 安光	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 安光	20:00~20:10 TRX 古玉	20:00~20:10 TRX 古玉	20:00~20:10 TRX 古玉	20:00~20:10 TRX 古玉	20:00~20:10 TRX 古玉	20:00~20:10 TRX 古玉	
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	20:00~20:20 筋膜リリース 古賀	20:00~20:20 筋膜リリース 古賀	20:10~20:40 パタフライ (初級) 青野	20:10~20:40 パタフライ (初級) 青野	20:10~20:40 パタフライ (初級) 青野	20:10~20:40 パタフライ (初級) 青野	20:10~20:40 パタフライ (初級) 青野	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 エンジョイ ステップ 古賀	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	20:10~20:40 リトモス 狭間	
20:30		20:35~20:55 TRX 古賀	20:35~20:55 TRX 古賀	20:30~21:00 ポティコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 ポティコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 ポティコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 ポティコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 ポティコンバット 30 加倉井	20:00~20:20 ストレッチ 末永	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 早野	20:15~20:45 スイムトレーニング (初級) 早野	20:30~20:50 ストレッチ 古玉	20:30~20:50 ストレッチ 古玉	20:30~20:50 ストレッチ 古玉	20:30~20:50 ストレッチ 古玉	20:30~20:50 ストレッチ 古玉	20:30~20:50 ストレッチ 古玉	
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 ポティ コンディショニング 小林	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林	21:15~22:00 ポティ コンディショニング 小林	21:15~22:00 ポティ 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 ポティバランス 45 古賀	21:00~21:30 ポティバランス 45 古賀	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	21:00~21:30 フィンスイム 木谷	
21:30																		
22:00																		

レッスン定員：38名

**【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

**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**

2021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18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
13日/27日は飛び込みを行います。