

	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			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	
	岡本			古賀			大村			大村/田坂			古玉/末永			古賀	古玉/末永	
11:30	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~11:50	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~12:00	11:30~12:00			11:10~11:40			11:30~12:00	11:20~11:40	11:30~11:50	11:45~12:30		11:45~12:15
	フラダンス	ギアトレ	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	11:30~12:00	はじめてステップ			エンジョイエアロ(初級)	筋トレ教室	ウォーターシェイプ	からだに効かせるヨガ(レベル1)		クロール(初級)
	岡本/末永/大山	大村	大村	岡本	古賀	加倉井	古賀	大村	田坂	田坂			藤井	古玉/末永	加倉井/大村	加倉井	加倉井	加倉井
12:00																		
12:30	Yoshino		12:15~12:45	古賀		12:30~13:00	12:30~13:00			12:00~12:45			12:00~12:30		2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:お楽しみ♡	12:10~12:40		12:30~12:50
			クロール(初級)			バタフライ(初級)	エンジョイエアロ(初級)	12:35~12:55	12:00~12:45	ピラティス			大村	超初心者水泳教室	はじめての四泳法	AKI	加倉井	アキア体操
			大村			大村	古賀	加倉井	大村	岡村			岡村	大村	加倉井/大村	加倉井	加倉井	加倉井
13:00	13:00~13:45		13:00~13:30	さやか	安光	大村	古賀						古賀	12:45~13:15	13:00~13:30	13:15~13:45	古賀	13:10~13:40
	全身スッキリヨガ(初級)		フィンスイム		13:15~13:45	13:15~13:45			13:15~13:45	13:15~13:45			藤井	背泳ぎ(初級)	スイムトレーニング(初級)	はじめてステップ		クロール(中級)
	岡村		藤井		安光	大村			藤井	安光			藤井	藤井	加倉井/大村	安光	加倉井	加倉井
14:00			13:45~14:15	安光											9日は第1スタジオでレッスンをいたします 基本のウォーキング 13:15~14:00	30日限定!!		
			背泳ぎ(中級)	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												腰痛改善セミナー		
			藤井															
14:30	14:30~15:00	14:40~15:00	14:30~14:50	14:45~15:30														
	SSS	ストレッチ	ウォーターシェイプ	太極拳														
	古賀	田坂	青野															
15:00			15:10~15:40															
			バタフライ(初級)															
			青野															
15:30	15:30~16:15	15:30~15:50	15:30~15:50															
	コア	ステップ入門	ステップ入門															
	田坂	田坂	田坂															
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
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 10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。
11日/25日は飛び込みを行います。