

	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	モーニングレッスン 岡本/大村/末永/古玉			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			モーニングレッスン 大村/末永			エアロマジック 古賀	10:45~11:15 モーニングレッスン 末永/古玉/大山	
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 ギアトレ 岡本/大村/末永/古玉	11:30~11:50 水中運動 藤井	11:30~12:15 ボディバランス 45	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 ポールエクササイズ 古賀		11:10~11:40 はじめて ステップ 大村		11:15~11:35 アクアヌードル 藤井	11:30~12:00 エンジョイエアロ (初中級)	11:20~11:40 筋トレ教室 大村/末永	11:30~12:00 アクアビート 加倉井/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 『ウエストが 変わる秘訣』 12月13日(月) 12:30~ 担当:長谷川 ※要予約※	12:15~12:45 クロール (初級) 大村	12:40~13:10 ZUMBA さやか	12:30~13:00 バタフライ (初級) 大村	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	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 大村		12:00~12:45 ピラティス 岡村	12:15~12:45 スイムトレーニング (初級) 大村	12:40~13:00 TRX 古賀	12:00~12:30 超初心者 水泳教室 大村	12:30~13:00 ZUMBA EMI	12:45~13:15 背泳ぎ (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	4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール 12:15~12:45 はじめての 四泳法 加倉井/大村	11:45~12:30 からだに 効かせるヨガ (レベル1) AKI	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 フィンスイム 藤井	13:45~14:15 背泳ぎ (中級) 藤井	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 バタフライ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	14:10~14:30 ストレッチTRX 加倉井	14:00~14:30 平泳ぎ (初中級) 藤井	14:20~14:50 ZUMBA 今福	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	13:30~14:00 スイムトレーニング (中級) 藤井	25日限定!! 腰痛改善 セミナー 安光	13:30~14:00 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	14:15~14:45 SSS 加倉井			14:45~15:30 太極拳 関	15:10~15:40 バタフライ (初級) 加倉井	14:40~15:10 はじめて ステップ 大村	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	16:00~16:30 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 筋トレ教室 加倉井	16:15~16:45 脚力維持 安光	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 AKI	16:00~16:30 ワンポイントスイム (初級) 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	
15:00	15:00~15:20 ストレッチ 大村																	
15:30	15:30~16:15 コア コンディショニング 小林																	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 加倉井	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 早野		18:20~18:40 免トレ 加倉井	18:50~19:20 エンジョイエアロ (初中級) 古賀	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	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 古賀	20:00~20:10 TRX 古玉/大山	18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀	17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	20:00~20:20 筋膜リリース 大山	20:10~20:40 バタフライ (初級) 加倉井	19:40~20:10 ボディコンバット 30 加倉井	19:50~20:10 TRX 古賀	20:10~20:40 はじめての 四泳法 木谷	20:10~20:40 エンジョイ ステップ 古賀	20:00~20:20 リフレサーキット 末永	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	20:30~20:50 ストレッチ 青野/木谷	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:30		20:35~20:50 TRX 大山																
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 加倉井																
21:30																		
22:00																		

レッスン定員：40名  
コンディショニング系：42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

2021年  
12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

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

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
6日/20日は飛び込みを行います。

★パーソナル  
イベント  
『股関節痛の  
メカニズム』  
12月16日(木)  
13:00~  
担当:藤井  
※要予約※

関節痛を  
予防・改善  
7日:股関節  
14日:背中  
21日:体幹  
28日:神経系

5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  
15:10~15:55  
担当:安光

★パーソナル  
イベント★  
『何故なる!?  
ぎっくり腰』  
12月4日(土)  
13:30~  
担当:森田  
※要予約※

5日はお休みです。

4日/18日  
17:00~17:45  
ボディバランス45

11日/25日  
17:00~17:30  
PowerWeight30

3日/10日:クロール  
17日/24日:背泳ぎ

★パーソナル  
イベント  
『股関節痛の  
メカニズム』  
12月16日(木)  
13:00~  
担当:藤井  
※要予約※

定員10名

定員8名