

	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			10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 水中運動	10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン			
11:00	大村			古賀		藤井	加倉井		大村			大村/大山			古賀	加倉井/安光/大山			
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 ギアトレ	11:15~11:45 クロール(初級)	11:30~12:15 ポティバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ポティコンバット30	11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:30~11:50 はじめてステップ			11:15~11:35 アクアヌードル	11:15~11:45 エンジョイエアロ(初中級)		11:30~12:00 アクアビート	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)	
12:00	Yoshino			古賀		さやか	加倉井		大村			12:00~12:30 超初心者水泳教室	12:00~12:45 ZUMBA		大村			加倉井	
12:30		★パーソナルイベント★ 5月9日(月) 12:30~12:50 担当:長谷川500円 ※要予約※ フロントで予約をお願いします♪		12:40~13:25 ZUMBA	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 バタフライ(初級)	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:35~12:55 体幹トレーニング	12:15~12:45 スイムトレーニング(初級)		6日/20日 背泳ぎ 13日/27日 平泳ぎ	12:45~13:15 背泳ぎ/平泳ぎ(初級)	12:00~12:45 ZUMBA		7日:バタフライ 14日:背泳ぎ 21日:平泳ぎ 28日:クロール	12:15~12:45 はじめての四泳法		12:30~12:50 アクア体操	
13:00	13:00~13:45 全身スッキリヨガ(初級)		13:00~13:30 フィンスイム		安光	大村	古賀		13:15~13:45 バタフライ(中級)	13:15~13:45 はじめてエアロ		12:50~13:10 TRX	13:00~13:30 リトモス		13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)		13:10~13:40 クロール(中級)		
13:30	岡村		藤井	さやか		背泳ぎ(中級)	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)		13:15~13:45 バタフライ(中級)	13:15~13:45 はじめてエアロ		古賀	13:30~14:15 スイムトレーニング(中級)		14日限定!! 腰痛改善セミナー	13:40~14:10	安光	加倉井	
14:00	14:15~14:45 SSS		13:45~14:15 クロール(中級)		安光		福嶋		14:00~14:30 平泳ぎ(中級)	14:15~15:00 ZUMBA		14:00~14:30 姿勢改善		13:40~14:10 腰痛改善セミナー					
14:30	加倉井		藤井	さやか					★パーソナルイベント★ 5月26日(木) 13:10~13:30 担当:藤井500円 ※要予約※ フロントで予約をお願いします♪			14:20~14:50 はじめてエアロ		安光					
15:00		15:00~15:20 ストレッチ		14:45~15:30 太極拳			14:40~15:10 はじめてステップ			今福		15:00~15:20 水中運動			14:20~14:50 はじめてエアロ				
15:30	15:30~16:15 コア		15:10~15:40 バタフライ(初級)				15:30~16:00 スタジオチャレンジ			大村		安光	15:15~16:00 ピラティス		15:20~15:40 アクアヌードル	15:15~16:00 HIP HOP	15:15~15:45 免トレ		
16:00	小林		加倉井				16:00~16:30 のんびりスイム			加倉井						AKI			小林
16:30							16:30~16:40 TRX			加倉井						16:20~16:40 筋膜リリース			ポティコンバット45
17:00										加倉井						加倉井/古賀			
17:30							17:00~17:30 はじめてエアロ			古賀									
18:00																			
18:30							18:20~18:40 免トレ												
19:00							18:45~19:30 エンジョイエアロ(初中級)												
19:30	19:10~19:40 Power Weight						19:20~19:40 水中運動												
20:00	加倉井						安光												
20:30	20:00~20:45 ZUMBA	20:10~20:30 ギアトレ	20:10~20:40 バタフライ(初級)	19:45~20:15 ポティコンバット30	19:50~20:10 TRX	20:00~20:30 はじめての四泳法	19:15~19:45 ポティコンバット30		20:00~20:30 スイムトレーニング(初中級)	20:00~20:45 リトモス		20:10~20:40 クロール/背泳ぎ(初級)							
21:00	廣里		加倉井	加倉井	古賀	大村	加倉井		20:00~20:30 TRX	20:00~20:45 リトモス		20:10~20:40 クロール/背泳ぎ(初級)							
21:30	21:00~21:45 ピラティス		加倉井	20:30~21:00 ポティコンバット30	20:40~21:00 筋膜リリース	20:45~21:30 スイムトレーニング(中級)	20:45~21:15 ワンポイントスイム(初級)		20:45~21:15 ワンポイントスイム(初級)	21:00~21:45 パレトン		21:00~21:40 フィンスイム							
22:00	岡村			21:15~22:00 ポティコンディショニング		大村	21:15~22:00 ポティバランス45			狭間									

レッスン定員：40名
コンディショニング系：42名

ポティコンバット
ヨガ・ピラティス
抽選券から整理券に変更となります。

【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。

引き締めた方
痛みを改善したい方
お勧め♪

6日/13日:クロール
20日/27日:背泳ぎ

【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

7日/21日
17:00～17:45
ポティバランス45

14日/28日
17:00～17:30
PowerWeight30

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。

マスターズ登録者
限定プログラムです。
9日/23日は飛び込みを行います。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2022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

【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。