

	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			10:30~10:50			10:30~11:00			10:30~11:15				
11:00	モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 岡本		水中運動 藤井	モーニングレッスン 加倉井			モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 大村			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			
11:30	11:30~12:15	11:30~11:50	11:15~11:45 クロール(初級) 藤井	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~11:50	11:30~11:50	11:10~11:40 はじめてステップ 大村			11:15~12:00	ZUMBA		11:30~12:00	アクアビート 大村			
12:00	フラダンス 大村	ギアトレ 大村		ボディバランス45 古賀	フォームローラー 岡本	AQUA ZUMBA さやか	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		2日/9日 青泳ぎ 16日/23日/30日 平泳ぎ			12:00~12:30 超初心者水泳教室 大村	EMI		12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級) 大村	12:15~12:45 はじめての四泳法 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	
12:30	Yoshino	★パーソナルイベント★ 9月5日(月) 担当:長谷川 20分 500円 ※要予約※ フロントで予約をお願いします♪				12:30~13:00 バタフライ(初級) 大村	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					12:45~13:15 背泳ぎ/平泳ぎ(初級) 藤井	13:00~13:30 リトモス 古賀		17日限定!!	13:40~14:10 腰痛改善セミナー 安光	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		13:00~13:30 フィンスイム 藤井	ZUMBA さやか	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	13:15~13:45 背泳ぎ(中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ(初級) 福嶋			12:50~13:10 TRX 古賀			13:15~13:45 バタフライ(中級) 藤井	13:15~13:45 はじめてエアロ 安光			13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級) 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	
13:30	全身スッキリヨガ(初級) 岡村			13:40~14:25 エアロマニア さやか	13:15~13:45 ロコトレ 安光								13:30~14:15 スイムトレーニング(中級) 藤井	14:00~14:30 姿勢改善 安光				13:40~14:10 腰痛改善セミナー 安光		
14:00	14:15~14:45 SSS 加倉井		13:45~14:15 クロール(中級) 藤井		関節痛を予防・改善 6日:股関節 13日:体幹 20日:膝関節 27日:神経系								14:00~14:30 平泳ぎ(中級) 藤井	14:15~15:00 ZUMBA 安光				14:20~14:50 はじめてエアロ 加倉井/古賀	14:15~14:45 SSS 安光	
14:30				14:45~15:30 太極拳 関			14:40~15:10 はじめてステップ 大村			★パーソナルイベント★ 9月22日(木) 担当:藤井 将平 20分 500円 ※要予約※ フロントで予約をお願いします♪								25日はお休みです		
15:00	15:00~15:20 ストレッチ 大村	15:10~15:40 バタフライ(初級) 加倉井											15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~16:00 ピラティス AKI				15:20~15:40 アクアヌードル 大村	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~15:45 免トレ 安光
15:30	15:30~16:15 コア コンディショニング 小林					16:00~16:30 のんびりスイム 加倉井														
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			18:45~19:30 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			19:15~19:45 SSS 古賀			18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2) 加倉井/古賀							
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里	20:10~20:30 ギアトレ 大山	20:10~20:40 バタフライ(初級) 加倉井	19:45~20:15 ボディコンバット30 加倉井	19:50~20:10 TRX 古賀	20:00~20:30 はじめての四泳法 大村	20:10~20:55 エンジョイステップ 古賀			20:00~20:45 リトモス 大村			20:10~20:30 筋トレ教室 古賀/大山/江藤	20:10~20:40 はじめての四泳法 青野						
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディコンディショニング 小林		20:45~21:30 筋膜リリース 大村	21:15~22:00 ボディバランス45 古賀			20:45~21:15 ワンポイントスイム(初級) 大村			21:00~21:45 パレトン 狭間	21:00~21:40 パドル&フィン 青野						
22:00																				

第1スタジオ定員  
42名

ボディコンバット・ヨガ・ピラティス  
・ZUMBA・リトモスは  
整理券をお取り下さい♪

【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

2022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

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

【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