

	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		10:30~10:50	10:30~11:00		10:30~10:50				10:30~11:00			10:30~11:15		
11:00	大村			大村/岡本		水中運動 藤井	モーニングレッスン 加倉井		大村				大村			エアロマジック	10:45~11:15	
11:30	11:30~12:15	11:30~11:50	11:15~11:45	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~12:00	11:30~12:00		11:10~11:40				11:15~11:35	11:15~12:00		古賀	加倉井	
12:00	フラダンス	ギアトレ	クロール(初級)	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		はじめてステップ				アクアヌードル	ZUMBA				
12:30	Yoshino	★パーソナルイベント★	12:00~12:30	古賀			加倉井		11:30~11:50				11:15~11:35	12:00~12:30		大村		
13:00	13:00~13:45	11月7日(月) 担当:長谷川 20分 500円	12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:00~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
13:30	全身スッキリヨガ(初級)	※要予約※	12:00~12:30	ZUMBA	リズム筋トレ	パタフライ(初級)	エンジョイエアロ(初級)		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
14:00	岡村	フロントで予約をお願いします♪	12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
14:30	14:15~14:45		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
15:00	加倉井		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
15:30	15:30~16:15		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
16:00	コア		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
16:30	コンディショニング		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
17:00	小林		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
17:30			12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
18:00			12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
18:30			12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
19:00			12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
19:30	19:10~19:40		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
20:00	Power Weight		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
20:30	加倉井		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
21:00	20:00~20:45		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
21:30	ZUMBA	ギアトレ	12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
22:00	廣里		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
22:30	21:00~21:45		12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
23:00	ピラティス	マスターズ練習会	12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
23:30	岡村	マスターズ登録者限定プログラムです。14日/28日は飛び込みを行います。	12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		
24:00			12:00~12:30	12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:15~12:45				12:00~12:30	12:15~12:45		大村		

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。

引き締めた方
痛みを改善したい方
お勧め♪

5日/19日
17:00~17:45
ボディバランス45

12日/26日
17:00~17:40
PowerWeight40

【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

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。

2022年
11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。

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