

	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			岡本		藤井	加倉井			大村			大村			古賀	加倉井	
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 TRX	11:15~11:45 クロール(初級)	11:30~12:15 ボディバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:40~12:00 ボールエクササイズ	11:30~11:50 ウォーターシェイプ	11:10~11:40 はじめてステップ		11:15~11:35 アクアヌードル	11:15~12:00 ZUMBA		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		12:00~12:30 平泳ぎ(初級)	古賀		さやか	加倉井			大村		12:00~12:45 ピラティス			大村		加倉井	
12:30		★パーソナルイベント★ 12月12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♪	藤井	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)	岡村		12:45~13:15 背泳ぎ(初級)	13:00~13:30 リトモス		12:15~12:45 エンジョイエアロ(初・中級)	12:45~13:05 はじめての四泳法	AKI	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	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	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		13:30~14:15 スイムトレーニング(中級)		17日限定!! 13:40~14:10 腰痛改善セミナー	13:00~13:30 スイムトレーニング(初・中級)	13:15~13:45 はじめてステップ	古賀	13:10~13:40 クロール(中級)
13:30	岡村		藤井	さやか	安光	大村	古賀		藤井	安光		藤井		安光	大村	安光	加倉井	加倉井
14:00	14:15~14:45 SSS		藤井	14:45~15:30 太極拳			福嶋		14:00~14:30 平泳ぎ(中級)	14:15~15:00 ZUMBA		14:00~14:30 姿勢改善		安光	14:20~14:50 はじめてエアロ	14:15~14:45 SSS		安光
14:30	加倉井								藤井	今福		藤井			加倉井/古賀	安光		25日はお休みです
15:00	15:00~15:20 ストレッチ	15:10~15:40 バタフライ(初級)	15:10~15:40 バタフライ(初級)	関		14:40~15:10 はじめてステップ	15:30~16:00 スタジオチャレンジ		15:00~15:20 水中運動	15:15~15:45 ボディコンディショニング		15:00~15:20 水中運動	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	
15:30	15:30~16:15 コアコンディショニング		加倉井				加倉井		安光	大村		安光		大村	大村	小林	安光	
16:00	小林												AKI			16:15~17:00 ボディコンバット45		25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/30分 15:15~15:45 担当:安光
16:30		第1スタジオ定員 42名							16:20~16:40 筋トレ教室	16:15~16:45 脚力維持					16:20~16:40 筋膜リリース			
17:00									加倉井	安光					加倉井/古賀			
17:30									古賀									
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight			18:45~19:30 エンジョイエアロ(初・中級)			19:15~19:45 ボディコンバット30		19:15~19:45 SSS									
20:00	加倉井			古賀			加倉井		古賀									
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 ボディコンバット30	19:50~20:10 TRX	20:00~20:30 はじめての四泳法	20:10~20:55 エンジョイステップ		20:00~20:30 スイムトレーニング(初・中級)	20:00~20:45 リトモス		20:10~20:30 筋トレ教室	20:10~20:40 はじめての四泳法		20:10~20:30 筋トレ教室	20:10~20:40 はじめての四泳法		
21:00	廣里	大山/伊藤	加倉井	加倉井	古賀	大村	古賀		大村	大村		大山/伊藤/江藤	青野		大山/伊藤/江藤	青野		
21:30	21:00~21:45 ピラティス		21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ボディコンディショニング	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)	21:15~22:00 ボディバランス45		20:45~21:05 ギアトレ	21:00~21:45 パレトン			21:00~21:40 パドル&フィン					
22:00	岡村			小林			古賀		狭間									
		マスターズ登録者限定プログラムです。 12日/26日は飛び込みを行います。																

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。

【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

2022年 12月
 REFRE スポーツクラブ
 宗像市くりえいと宗像
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

引き締めた方
 痛みを改善したい方
 お勧め♪