

	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		10:30~11:00		10:30~10:50	10:30~10:50		10:30~11:00			10:30~11:15			
11:00	大村			岡本			加倉井		藤井	大村		大村			エアロマジック	10:45~11:15		
11:00															モーニングレッスン			
11:15~11:35		11:15~11:35	11:15~11:45							11:10~11:40		11:15~11:35	11:15~12:00					
11:30	11:30~12:15	TRX	クロール (初級)	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~12:00	11:30~12:00		11:30~12:00	はじめて ステップ		アクアヌードル	ZUMBA		11:30~12:00			
11:30	フラダンス	大村	藤井	ボディバランス 45	フォームローラー	AQUA ZUMBA	ボディコンバット 30	11:40~12:00	11:30~12:00	パタフライ (中級)	大村	藤井			アクアビート			
12:00																		
12:00	Yoshino		12:00~12:30				加倉井		12:00~12:45			12:00~12:30	EMI		11:45~12:30			11:45~12:15
12:00			平泳ぎ (初級)	古賀			古賀		ピラティス			12:00~12:30	EMI		からだに効かせるヨガ (レベル1)			クロール (初級)
12:30																		
12:30	チケット配布時間 11:45~		藤井												4日:パタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール			加倉井
12:45~13:30				12:40~13:25	12:40~13:00	12:30~13:00	12:20~13:05		12:00~12:45						はじめての四泳法			
13:00	全身スッカリヨガ (初級)		13:00~13:30	ZUMBA	リズム筋トレ	パタフライ (初級)	エンジョイエアロ (初中級)	12:35~12:55							12:15~12:45			12:30~12:50
13:00			フィンスイム	安光	大村	安光	古賀	12:35~12:55							エンジョイエアロ (初中級)			12:45~13:05
13:30	岡村		藤井	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:30~14:15								13:00~13:30			13:10~13:40
13:30				13:40~14:25	13:40~14:25	13:40~14:25									リトモス			13:15~13:45
14:00	14:00~14:30			エアロマニア											13:15~14:00			はじめて ステップ
14:00	SSS			安光											スイムトレーニング (初中級)			安光
14:30	加倉井			14:45~15:30											13:15~14:00			加倉井
14:30																		
15:00	15:00~15:45			太極拳														
15:00	コア																	
15:30	コンディショニング																	
15:30	小林			15:00~15:30														
15:30				パタフライ (初級)														
16:00																		
16:00																		
16:00																		
16:30																		
16:30																		
16:30																		
17:00																		
17:00																		
17:00																		
17:30																		
17:30																		
17:30																		
18:00																		
18:00																		
18:00																		
18:30																		
18:30																		
18:30																		
19:00																		
19:00																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45			18:45~19:30														
19:30	Power Weight			エンジョイエアロ (初中級)														
19:30	加倉井			古賀														
20:00																		
20:00																		
20:00																		
20:30																		
20:30	ZUMBA			19:45~20:15														
20:30				ボディコンバット 30														
20:30																		
21:00																		
21:00																		
21:00																		
21:30																		
21:30																		
21:30																		
22:00																		
22:00																		
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

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。

2023年
2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

★パーソナルイベント★
2月6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♪

★パーソナルイベント★
2月16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♪

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

5日はお休みです。

5日は第1スタジオでレッスンをを行います♪
基本のウォーキング/45分
15:10~15:55
担当:安光