

	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																		
11:00	10:30~11:00 モーニングレッスン 大村			10:30~11:00 モーニングレッスン 加倉井		10:30~10:50 水中歩行 藤井	10:30~11:15 ルーシーダットン 神田			10:30~10:50 モーニングレッスン 藤井(乙)			10:30~10:50 モーニングレッスン 大村			10:30~11:15 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	11:15~11:35 TRX 大村			11:30~12:15 ボディバランス 45 大村		11:30~11:50 フォームローラー 大村	11:30~12:00 ポディコンバット 30 加倉井			11:10~11:40 はじめて ステップ 古賀			11:15~12:00 ZUMBA 藤井			11:20~11:50 アクアビート 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
12:00	11:45~12:05 TRX 大村		12:00~12:45 バタフライ (中級) 藤井			12:30~13:00 バタフライ (初級) 安光	12:40~13:00 リズム筋トレ 大村			11:45~12:15 クロール (初級) 藤井			11:45~12:15 背泳ぎ (初級) 藤井			12:10~12:40 はじめての 四泳法 大村	12:30~12:50 アクア体操 加倉井	12:30~12:50 アクア体操 加倉井
12:30						12:40~13:25 ZUMBA 古賀	12:40~13:00 リズム筋トレ (初級) 安光			12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級) 古賀			12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井			12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級) 大村	12:50~13:10 ギアトレ 古賀	12:50~13:10 ギアトレ 古賀
13:00	12:45~13:30 全身スッカリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:45 クロール (中級) 藤井			13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村			12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井			12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井			13:00~13:30 リトモス 大村	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井
13:30						13:40~14:25 エアロ マニア 古賀	13:40~14:25 エアロ マニア 古賀			13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋			13:15~14:00 平泳ぎ (中級) 藤井			13:30~14:00 超初心者 スイム 大村	13:30~14:00 はじめて ステップ 安光	13:30~14:00 はじめて ステップ 安光
14:00	14:00~14:30 SSS 古賀					14:45~15:30 太極拳 関	14:45~15:30 太極拳 関			14:30~15:30 健康教室 ※5週目はお休み 今福			14:00~14:30 姿勢改善 安光			14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井/古賀	14:20~14:50 筋トレ教室 安光	14:20~14:50 筋トレ教室 安光
14:30										14:30~15:30 健康教室 ※5週目はお休み 今福			14:15~15:00 ZUMBA 今福			15:15~16:00 ピラティス 大村	15:15~15:45 SSS 安光	15:15~15:45 SSS 安光
15:00	15:00~15:45 ピラティス 岡村		15:00~15:30 バタフライ (初級) 大村				15:00~15:30 はじめて ステップ 大村			15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井			15:00~15:20 水中運動 安光			15:30~15:50 アクアスナードル 大村	15:30~15:50 アクアスナードル 大村	15:30~15:50 アクアスナードル 大村
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 Power Weight 古賀			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 ポディコンバット 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			17:00~17:45 PowerWeight40 担当: 加倉井	17:00~17:45 ボディバランス45 担当: 古賀	17:00~17:45 ボディバランス45 担当: 古賀
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里		20:15~20:45 背泳ぎ (初級) 大村			20:00~20:30 平泳ぎ (初級) 大村	20:10~20:55 エンジョイ ステップ 古賀			20:10~20:40 バタフライ (初級) 加倉井			20:00~20:45 リトモス 狭間			20:15~20:45 フィンスイム 藤井	20:15~20:45 フィンスイム 藤井	20:15~20:45 フィンスイム 藤井
20:30						20:45~21:30 筋膜リリース 古賀	20:45~21:30 筋膜リリース 古賀			21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井			21:00~21:45 パレトン 狭間			21:00~21:30 平泳ぎ (中級) 藤井	21:00~21:30 平泳ぎ (中級) 藤井	21:00~21:30 平泳ぎ (中級) 藤井
21:00	21:00~21:45 ルーシーダットン 神田		21:00~21:30 クロール (初級) 大村			21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田	21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田			21:15~22:00 ポディバランス 45 古賀			21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井			21:00~21:30 平泳ぎ (中級) 藤井	21:00~21:30 平泳ぎ (中級) 藤井	21:00~21:30 平泳ぎ (中級) 藤井
21:30																		
22:00																		

ポディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リトモスは
整理券をお取り下さい♪(人数制限なし)

【施設利用について】
 ・レッスン人数制限なし(チケット配布は継続)
 ・マスク着用は個人の判断に委ねる
 ・館内換気(窓・換気扇・扇風機で空気の循環・排気を行います)
 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

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
担当者に申し出て下さい。
 ●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
12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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。