

	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 水中歩行	10:30~11:15 ルーシーダットン		10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~11:15			10:30	
11:00	大村			加倉井		藤井	※チケット配布無し		藤井(乙)			大村			エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン		11:00	
11:30	11:15~11:35 TRX						神田		11:10~11:40 Power weight			11:15~11:35 アクアヌードル		11:15~12:00 ZUMBA	11:20~11:50 アクアビート	古賀	加倉井	11:30	
11:30~12:15	フラダンス	11:45~12:05 TRX		11:30~12:15 ポティバランス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 ポールエクササイズ	11:45~12:15 クローラ(初級)		12:00~12:45 ピラティス		11:45~12:15 背泳ぎ(初級)		11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)		11:45~12:15 クローラ(初級)	12:00	
12:00	Yoshino		12:00~12:45 バタフライ(中級)	古賀			加倉井		藤井				藤井	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	3日:バタフライ 10日:背泳ぎ 17日:平泳ぎ 24日:クローラ	12:10~12:40 はじめての四泳法	AKI	12:30	
12:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級)			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)	12:30~13:00 エンジョイエアロ(初中級)	12:35~12:55 体幹トレーニング	12:30~13:00 フィンスイム				12:30~13:00 平泳ぎ(初級)		12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)		12:30~12:50 アクア体操	12:30	
13:00			13:00~13:45 クローラ(中級)	13:00~13:45 ZUMBA	安光	大村	古賀	加倉井	藤井				藤井	13:00~13:30 リトモス		12:50~13:10 ギアトレ	古賀	13:00	
13:30	岡村			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)		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~13:45 はじめてエアロ			13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)		13:30~14:00 はじめてステップ	加倉井	13:30~14:00 クローラ(中級)	13:30	
14:00	14:00~14:30 SSS			13:40~14:25 エアロマニア	安光	大村	福嶋	パーソナルトレーナーによる	藤井						※25メートル泳げない方限定	大村	安光	14:00	
14:30	古賀			14:45~15:30 太極拳			健康教室	※5週目はお休み	今福	14:00~14:30 姿勢改善						14:20~14:50 はじめてエアロ	加倉井/古賀	14:30	
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)	15:00~15:30 はじめてステップ			定員:6名 料金:1週分2,200円 月4週分6,600円 ※要予約		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		15:15~15:45 SSS	4日:美腹筋 11日:美背中・二の腕 18日:美脚 25日:美尻 男女問わずご参加ください♡	15:00
15:30	岡村								古賀							15:30~15:50 アクアヌードル	大村	安光	15:30
16:00									加倉井							16:20~16:40 筋膜リリース	加倉井/古賀/大村		16:00
16:30				16:30~16:40 TRX					古賀									ポティコンバット45	16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00				18:45~19:30 エンジョイエアロ(初中級)															19:00
19:30	19:15~19:45 Power Weight			古賀	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:45 ポティコンバット30	加倉井		19:15~19:45 はじめてステップ				2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ						19:30
20:00	古賀			19:45~20:15 ポティコンバット30	19:50~20:10 TRX	20:00~20:30 バタフライ(初級)	20:10~20:55 エンジョイステップ	20:10~20:40 はじめての四泳法	20:00~20:45 リトモス				20:10~20:30 トライJump						20:00
20:30				加倉井	20:00~20:30 バタフライ(初級)	大村			古賀				古賀	20:15~21:00 四泳法スキル					20:30
21:00	廣里		20:15~20:45 背泳ぎ(初級)	20:30~21:00 ポティコンバット30	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)	古賀	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:00~21:45 パレトン				定員:8名 音楽に合わせてトランポリンを行います♪						21:00
21:30	21:00~21:45 ルーシーダットン		※チケット配布無し	21:00~21:30 クローラ(初級)	21:15~22:00 リラックスヨガ				藤井										21:30
22:00	神田			大村					21:15~22:00 ポティバランス45										22:00
				安田					古賀										

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♪(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。

3日/17日
17:00~17:45
ポティバランス45
担当:古賀

10日/24日
17:00~17:40
PowerWeight40
担当:加倉井

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

【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

2024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

●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

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。