

	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/江藤			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 クロール(初級)			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 クロール(初級)
12:00	Yoshino		12:00~12:45 バタフライ(中級)	古賀			加倉井	古賀	12:00~12:45 ピラティス			12:00~12:45 ピラティス		2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:四種目	12:10~12:40 はじめての四泳法	AKI	加倉井	12:00
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 フィンスイム	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)		12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	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
13:00			13:00~13:45 クロール(中級)	藤井	13:00~13:45 ZUMBA	安光	大村	古賀	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)			13:15~14:00 平泳ぎ(中級)		13:00~13:30 リトモス				12:50~13:10 ギアトレ
13:30	岡村			13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)				13:15~14:00 平泳ぎ(中級)			13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)			13:30~14:00 はじめてのステップ			13:10~13:40 クロール(中級)
14:00	14:00~14:30 SSS			13:40~14:25 エアロマニア	安光	大村	癒しヨガ(初級)	パーソナルトレーナーによる	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)			13:30~14:00 はじめてのエアロ			※25メートル泳げない方限定			13:30~14:00 はじめてのステップ
14:30	古賀			14:45~15:30 太極拳	関			健康教室	14:30~15:30 健康教室			14:15~15:00 ZUMBA		14:00~14:30 姿勢改善				14:20~14:50 はじめてのエアロ
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)					定員:6名 料金:1週分2,200円 月4週分6,600円 ※要予約	15:00~15:30 はじめてのステップ			15:00~15:20 水中運動						14:20~14:50 はじめてのエアロ
15:30	岡村								15:15~15:45 ボディコンディショニング			15:15~16:00 ピラティス			15:15~16:00 ピラティス			15:15~15:45 SSS
16:00									15:45~16:05 筋トレ教室									15:30~15:50 アクアヌードル
16:30									16:30~16:40 TRX									16:15~17:00 ポティコンバット45
17:00																		加倉井
17:30																		加倉井/古賀
18:00																		加倉井/古賀
18:30																		加倉井
19:00																		加倉井
19:30	19:15~19:45 Power Weight			18:45~19:30 エンジョイエアロ(初中級)					19:15~19:45 はじめてのステップ			19:15~19:45 はじめてのステップ						加倉井/古賀
20:00	古賀			19:45~20:15 ボディコンバット30	19:50~20:10 TRX				19:20~19:40 水中運動			19:20~19:40 水中運動						加倉井/古賀
20:30	20:00~20:45 ZUMBA			20:00~20:30 バタフライ(初級)	20:00~20:30 バタフライ(初級)				20:10~20:55 エンジョイステップ			20:10~20:55 エンジョイステップ						加倉井
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)		20:10~20:40 はじめての四泳法			20:10~20:30 トライJump						加倉井
21:30	21:00~21:45 ルーシーダットン			21:00~21:30 クロール(初級)	21:15~22:00 リラックスヨガ				21:00~21:45 マスターズ練習会			21:00~21:45 パレトン						加倉井
22:00	神田								21:15~22:00 ポティバランス45			21:15~21:45 フィンスイム						加倉井
																		加倉井

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。

2日/16日/30日
17:00~17:45
ポティバランス45
担当:古賀

9日/23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 3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。