

	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	10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~11:15			10:30~10:50		10:30~10:50	10:30~10:50			10:30~11:15				
11:00	モーニングレッスン 大村			モーニングレッスン 加倉井		10:50~11:10 水中歩行 藤井	ルーシーダットン 神田			モーニングレッスン 藤井(乙)		アクアヌードル 藤井	モーニングレッスン 大村/江藤			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								11:10~11:40 Power weight 藤井(乙)		11:00~11:30 バタフライ(初級) 藤井	11:15~12:00 ZUMBA		11:20~11:50 アクアビート 大村					
12:00	11:30~12:15 フラダンス 大村	11:45~12:05 TRX 大村	11:30~12:00 クロール(初級) 藤井	11:30~12:15 ボディバランス45 古賀	11:30~11:50 フォームローラー 大村	11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ボディコンバット30 加倉井	11:40~12:00 ポールエクササイズ 古賀	11:30~12:00 平泳ぎ(初級) 藤井			12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:15~13:00 背泳ぎ(中級) 藤井	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級) EMI	4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール	12:10~12:40 はじめての四泳法 大村	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
12:30			12:15~12:45 フィンスイム 藤井			12:30~13:00 背泳ぎ(初級) 大村	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級) 古賀	12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井	12:30~13:00 フィンスイム 藤井											12:30~12:50 アクア体操 加倉井
13:00	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級) 岡村		13:00~13:45 平泳ぎ(中級) 藤井	12:40~13:25 ZUMBA さやか	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	13:15~13:45 クロール(中級) 大村	13:15~13:45 クロール(中級) 大村	13:15~14:00 バタフライ(中級) 藤井	13:15~13:45 はじめてエアロ 安光			13:00~13:30 リトモス 藤井		13:15~14:00 スイムトレーニング(中級) EMI	13:00~13:30 リトモス 大村	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/江藤	13:10~13:40 クロール(中級) 加倉井		
14:00	14:00~14:30 SSS 古賀			14:45~15:30 エアロマニア さやか	関節痛を予防・改善 7日:股関節 14日:体幹(腰痛改善) 21日:膝関節 28日:神経系			13:30~14:15 癒しヨガ(初級) 福嶋			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 はじめてエアロ 加倉井/古賀				
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 太極拳 関			15:00~15:30 はじめてステップ 大村			15:15~15:45 ボディコンディショニング 古賀		15:00~15:20 水中運動 安光		15:15~16:00 ピラティス 大村		15:30~15:50 アクアヌードル 大村	15:15~15:45 SSS 安光	12日:安定 19日:可動域 26日:安定 男女問わずご参加ください♡		
16:00					16:30~16:40 TRX 加倉井		16:20~16:50 はじめてエアロ 古賀		15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井											
17:00	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。						17:00~17:45 週替わりレッスン 加倉井/古賀	4日/11日 17:00~17:45 ボディバランス45 担当:古賀	18日/25日 17:00~17:40 PowerWeight40 担当:加倉井	17:00~17:45 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			
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	19:15~19:45 Power Weight 古賀			19:15~20:00 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 ボディコンバット30 加倉井			19:15~19:45 SSS 古賀		10日:バタフライ 17日:背泳ぎ 24日:平泳ぎ 31日:クロール								
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里		20:15~20:45 背泳ぎ(初級) 大村	20:15~21:00 ボディコンバット45 古賀	20:40~21:00 筋膜リリース 古賀/江藤	20:00~20:30 バタフライ(初級) 大村	20:10~20:55 エンジョイステップ 古賀	20:10~20:55 エンジョイステップ 加倉井	20:10~20:40 はじめての四泳法 加倉井	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 トライJump 古賀	20:15~21:00 四泳法スキル 藤井								
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級) 安田		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 ボディバランス45 古賀		21:00~21:45 マスターズ練習会 加倉井	21:00~21:45 パレトン 狭間			21:15~21:45 フィンスイム 藤井							
22:00																				

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2024年 5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

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。

【住所】
宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
(0940)32-1010

- 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。

【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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

マスターズ登録者
限定プログラムです。
2日/9日は飛び込みを行います。