

	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			10:30~11:15			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			ルーシーダットン 加倉井			モーニングレッスン 古賀/高倉		モーニングレッスン 大村/江藤				エアロマジック 加倉井	10:45~11:15	
11:00					10:50~11:10 水中歩行 藤井												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 古賀/高倉		11:15~12:00 ZUMBA 藤井					11:20~11:50 アクアビート 大村	
11:30	11:30~12:15 フラダンス 大村			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 ボールエクササイズ 古賀	11:30~12:00 平泳ぎ (初級) 藤井								11:45~12:30 からだに効かせるヨガ (レベル1) 加倉井	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井
12:00		11:45~12:05 TRX 大村																
12:00																		
12:30	Yoshino			12:15~12:45 フィンスイム 藤井	12:40~13:25 ZUMBA 古賀	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																		
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														
13:00																		
13:30																		
13:30																		
14:00	14:00~14:30 SSS 古賀																	
14:00																		
14:30																		
14:30																		
15:00	15:00~15:45 ピラティス 岡村																	
15:00																		
15:30																		
15:30																		
16:00																		
16:00																		
16:30																		
16:30																		
17:00																		
17:00																		
17:30																		
17:30																		
18:00																		
18:00																		
18:30																		
18:30																		
19:00																		
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														
19:30																		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里																	
20:00																		
20:30																		
20:30																		
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ (初中級) 安田																	
21:00																		
21:30																		
21:30																		
22:00																		
22:00																		

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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

4日: バタフライ
11日: 背泳ぎ
18日: 平泳ぎ
25日: クロール

20:10~20:40
はじめての
四泳法
加倉井

5日: バタフライ
12日: 背泳ぎ
19日: 平泳ぎ
26日: クロール

定員: 8名
音楽に合わせて
トランポリンを
行います♪

マスターズ登録者
限定プログラムです。
4日/18日は飛び込みを行います。

6日/20日
17:00~17:40
PowerWeight40
担当: 加倉井

13日/27日
17:00~17:45
ボディバランス45
担当: 古賀

【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
7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

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

●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

※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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで