

	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 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							
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 ポティバランス 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) AKI	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井					
12:30	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム 藤井	12:40~13:25 ZUMBA 古賀	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	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			12:15~13:00 背泳ぎ (中級) 藤井	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) EMI		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				
13:00	12:45~13:30 全身スッカリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:45 平泳ぎ (中級) 藤井	13:00~13:45 ZUMBA さやか	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 クロール (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋		13:15~14:00 バタフライ (中級) 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						14:15~15:00 ZUMBA 安光		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 機能改善・向上 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 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	7日:安定 14日:可動域 21日:安定 28日:可動域			
16:00							15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井															
16:30				16:30~16:40 TRX 加倉井			16:20~16:50 はじめてエアロ 古賀							16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井/古賀			16:15~17:00 ポティコンバット 45 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	6日/20日 17:00~17:40 PowerWeight40 担当:加倉井			13日/27日 17:00~17:45 ポティバランス45 担当:古賀			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													18:15~19:00 からだに効かせるヨガ (レベル2) AKI									
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 ポティコンバット 30 加倉井			19:15~19:45 SSS 古賀												
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里		20:15~20:45 背泳ぎ・クロール (中級) 大村	20:15~21:00 ポティコンバット 45 古賀	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 大村	20:10~20:55 エンジョイ ステップ 古賀	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 リラククス ヨガ 安田	21:00~21:30 筋膜リリース 古賀/江藤	20:40~21:00 筋膜リリース 大村	21:00~21:45 スイムトレーニング (中級) 大村		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							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。															

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

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

●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。