

	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	2日/23日 担当:高倉	10:30~10:50 アクアヌードル	10:30~10:50 モーニングレッスン	10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン				
11:00	大村			加倉井		11:00~11:30 AQUA ZUMBA	神田		古賀/高倉	9日/30日 担当:古賀	11:00~11:30 バタフライ(初級)	11:15~12:00 ZUMBA	古賀	加倉井				
11:30	11:15~11:35 TRX		11:30~12:00 クロール(初級)	11:10~11:55 ボディバランス45		11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:30~12:00 平泳ぎ(初級)	古賀/高倉	16日:お休み	11:30~12:00 Power weight		11:20~11:50 アクアビート					
12:00	11:45~12:05 TRX		大村	古賀		12:05~12:50 ZUMBA	加倉井	11:40~12:00 ポールエクササイズ	大村		12:00~12:45 ピラティス		11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)					
12:30	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	12:30~13:00 背泳ぎ(初級)		12:40~13:00 リズム筋トレ	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:30~13:00 フィンスイム	古賀		12:15~13:00 平泳ぎ(中級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	12:10~12:40 はじめての四泳法					
12:45~13:30	12:45~13:30 全身スッカリヨガ(初級)		13:00~13:45 バタフライ(中級)	13:00~13:45 エアロマニア		13:15~13:45 ロコトレ	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	13:15~13:45 クロール(中級)	加倉井		13:15~14:00 背泳ぎ(中級)	13:15~13:45 ダンスエアロ	12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)					
13:00	岡村		藤井	安光		13:15~13:45 ロコトレ	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	13:15~13:45 クロール(中級)	古賀		13:15~14:00 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)	13:00~13:30 リトモス					
13:30	岡村		藤井	安光		13:15~13:45 ロコトレ	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	13:15~13:45 クロール(中級)	古賀		13:15~14:00 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)	13:00~13:30 リトモス					
14:00	14:00~14:30 SSS			14:45~15:30 太極拳					福嶋		14:00~14:30 姿勢改善		14:20~14:50 はじめてエアロ					
14:30	古賀			14:45~15:30 太極拳					福嶋		14:00~14:30 姿勢改善		14:20~14:50 はじめてエアロ					
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)	15:00~15:30 はじめてステップ					今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
15:30	岡村		大村	大村					今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
16:00									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
16:30									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
17:00									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
17:30									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
18:00									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
18:30									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
19:00									今福		15:00~15:20 水中運動		15:15~16:00 ピラティス					
19:30	19:15~19:45 Power Weight			19:15~20:00 エンジョイエアロ(初中級)		19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:45 ボディコンバット30	古賀		19:15~19:45 SSS		18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)					
20:00	古賀			19:40~20:00 TRX			19:20~19:40 水中運動	19:15~19:45 ボディコンバット30	古賀		19:15~19:45 SSS		18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)					
20:30	20:00~20:45 ZUMBA		20:15~20:45 背泳ぎ・クロール(中級)	20:00~20:30 バタフライ(初級)		20:45~21:30 筋膜リリース	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	古賀		20:00~20:45 リトモス	20:10~20:30 トライJump	17:00~17:45 PowerWeight40 担当:加倉井					
21:00	廣里		20:15~20:45 背泳ぎ・クロール(中級)	20:00~20:30 バタフライ(初級)		20:45~21:30 筋膜リリース	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	古賀		20:00~20:45 リトモス	20:10~20:30 トライJump	17:00~17:45 PowerWeight40 担当:加倉井					
21:30	21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)		21:00~21:30 クロール(初級)	21:00~21:30 スイムトレーニング(中級)		21:15~22:00 リラククスヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:00~21:45 マスターズ練習会	古賀		21:00~21:45 パレトン	21:15~21:45 フィンスイム	10日/17日/31日 ボディバランス45 担当:古賀					
22:00	安田		21:00~21:30 クロール(初級)	21:00~21:30 スイムトレーニング(中級)		21:15~22:00 リラククスヨガ	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:00~21:45 マスターズ練習会	古賀		21:00~21:45 パレトン	21:15~21:45 フィンスイム	10日/17日/31日 ボディバランス45 担当: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。

引き締めた方  
痛みを改善したい方  
お勧め♪♪

8/13(火)~8/16(金)  
お盆休館  
8/12(月)~19時閉館

【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  
8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

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。