

	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		10:30~10:50 水中歩行	10:30~11:00 モーニングレッスン			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	1日/15日/29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			
11:00	大村		藤井	加倉井			11:00~11:30 AQUA ZUMBA	*チケット配布無し	古賀/高倉	8日/22日 担当:古賀	11:00~11:30 バタフライ(初級)	大村/江藤			10:45~11:15 モーニングレッスン			
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			11:30~12:00 フォームローラー		11:10~11:40 Power weight		11:15~12:00 ZUMBA			11:20~11:50 アクアビート	古賀	加倉井		
12:00	11:45~12:05 TRX		藤井	古賀			11:30~12:00 ボディコンバット30		11:30~12:00 平泳ぎ(初級)		11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)			11:45~12:30 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)	
12:30	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	12:05~12:50 ZUMBA			12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:30~13:00 背泳ぎ(初級)	12:15~12:45 フィンスイム		12:10~12:40 はじめての四泳法			12:10~12:40 はじめての四泳法	AKI		12:30~12:50 アクア体操	
12:45~13:30			藤井	さやか			12:40~13:00 リズム筋トレ		12:40~13:00 背泳ぎ(初級)		12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)			12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)	加倉井		12:50~13:10 ギアトレ	
13:00	全身スッキリヨガ(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		13:00~13:45 平泳ぎ(中級)		13:00~13:30 リトモス			13:10~13:40 クロール(中級)	古賀/江藤		13:10~13:40 クロール(中級)	
13:30	岡村		藤井	さやか			13:30~14:15 癒しヨガ(初級)		13:15~13:45 はじめてエアロ		13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)			13:30~14:00 はじめてステップ	加倉井			
14:00	14:00~14:30 SSS								14:00~14:30 姿勢改善					14:20~14:50 はじめてエアロ				
14:30	古賀								14:15~15:00 ZUMBA					14:20~14:50 機能改善・向上				
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)	14:45~15:30 太極拳			15:00~15:30 はじめてステップ		15:00~15:30 はじめてステップ					15:15~15:45 SSS				
15:30	岡村		大村	関			15:45~16:05 筋トレ教室		15:15~15:45 ボディコンディショニング					15:30~15:50 アクアヌードル				
16:00									15:45~16:05 筋トレ教室					16:20~16:40 筋膜リリース				
16:30									16:20~16:50 はじめてエアロ					加倉井/古賀				
17:00									16:30~16:50 TRX									
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 Power Weight			19:15~20:00 エンジョイエアロ(初中級)			19:15~19:45 ボディコンバット30		19:15~19:45 SSS									
20:00	古賀			19:40~20:00 TRX			19:20~19:40 水中運動		19:20~19:40 水中運動									
20:30	20:00~20:45 ZUMBA		20:15~20:45 背泳ぎ・クロール(中級)	20:15~21:00 ボディコンバット45			20:00~20:30 バタフライ(初級)		20:00~20:45 リトモス									
21:00	廣里		大村	20:40~21:00 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									
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)	21:15~22:00 リラククスヨガ			21:00~21:45 スイムトレーニング(中級)		21:00~21:45 マスターズ練習会									
22:00	安田		安田				21:15~22:00 ボディバランス45		21:15~22:00 ボディバランス45									

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♪♪

1日:バタフライ
8日:背泳ぎ
15日:平泳ぎ
22日:クロール
29日:4種目

7日:バタフライ
14日:背泳ぎ
21日:平泳ぎ
28日:クロール

マスターズ登録者
限定プログラムです。
7日/21日は飛び込みを行います。

【施設利用について】

2日/16日
17:00~17:45
PowerWeight45
担当:加倉井

9日/23日/30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 11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