

	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			モーニングレッスン			ルーシーダットン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			エアロマジック		
11:00	大村			加倉井						古賀/高倉			大村/江藤					
11:00~11:15																		
11:15~11:35	TRX		水中歩行															
11:30	大村		藤井															
11:30~12:15	フラダンス		平泳ぎ(初級)															
12:00	大村		藤井															
12:00~12:05																		
12:05~12:50	Yoshino																	
12:30																		
12:30~13:00																		
13:00	全身スッカリヨガ(初級)																	
13:30	岡村																	
14:00	14:00~14:30 SSS																	
14:30	古賀																	
15:00	15:00~15:45 ピラティス																	
15:30	岡村																	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 Power Weight																	
20:00	古賀																	
20:30	ZUMBA																	
21:00	廣里																	
21:30	エンジョイエアロ(初級)																	
22:00	安田																	

ポディコンバット・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♪♪

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
6日/20日は飛び込みを行います。

7日: バタフライ  
14日: 背泳ぎ  
21日: 平泳ぎ  
28日: クロール

7日/28日 担当: 古賀  
14日/21日 担当: 高倉

**【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

2025年 2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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

- 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下さい。
- 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