

	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																		
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					
11:00	大村		11:00~11:20 水中歩行	加倉井		11:00~11:30 AQUA ZUMBA			横尾/高倉									
11:30		11:15~11:35 TRX	藤井	11:10~11:55 ボディバランス 45			神田		11:10~11:40 Power weight									
11:30	11:30~12:15 フラダンス	大村	11:30~12:00 平泳ぎ (初級)	横尾	11:30~11:50 フォームローラー	さやか	11:30~12:00 ボディコンバット 30		11:30~12:00 パタフライ (初級)									
12:00		11:45~12:05 TRX	藤井	12:05~12:50 ZUMBA			加倉井		11:40~12:00 ポールエクササイズ									
12:00	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム						12:00~12:45 ピラティス									
12:30			藤井	12:30~13:00 クロール (初級)			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									
12:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級)		13:00~13:45 背泳ぎ (中級)	エアロ マニア			12:40~13:00 リズム筋トレ		12:30~12:50 体幹トレーニング									
13:00			13:00~13:45 背泳ぎ (中級)	エアロ マニア			13:15~13:45 ロコトレ		13:15~13:45 パタフライ (中級)									
13:30	岡村		藤井	さやか			安光		13:15~14:00 クロール (中級)									
14:00	14:00~14:30 SSS						13:30~14:15 癒しヨガ (初級)		13:15~14:00 クロール (中級)									
14:30	横尾						福嶋		14:15~15:00 ZUMBA									
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 パタフライ (初級)	太極拳			14:45~15:30		14:00~14:30 姿勢改善									
15:30			大村	関			15:00~15:30 はじめて ステップ		15:15~15:45 ボディ コンディショニング									
16:00	岡村						15:45~16:05 筋トレ教室		15:00~15:20 水中運動									
16:30							加倉井		15:15~15:45 ボディ コンディショニング									
16:30							16:20~16:50 はじめて エアロ		16:15~16:00 ピラティス									
17:00							横尾		16:20~16:40 筋膜リリース									
17:30							加倉井		16:15~17:00 ポディコンバット 45									
18:00							16:30~16:50 TRX		16:15~17:00 ポディコンバット 45									
18:30							加倉井		17:00~17:45 週替わり レッスン									
19:00									18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2)									
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 SSS		19:15~19:45 SSS									
20:00	横尾			19:40~20:00 TRX			19:20~19:40 水中運動		19:40~20:00 TRX									
20:30	20:00~20:45 ZUMBA		横尾	今針山			20:00~20:30 平泳ぎ (初級)		20:00~20:45 リトモス									
21:00	廣里		20:15~20:45 クロール (中級)	ポディコンバット 45			20:10~20:55 エンジョイ ステップ		20:10~20:45 はじめての 四泳法									
21:30	21:00~21:45 エンジョイエアロ (初中級)		大村	20:40~21:00 筋膜リリース			20:45~21:30 スイムトレーニング (中級)		20:10~20:30 トライJump									
22:00	安田		21:00~21:30 背泳ぎ・クロール (初級)	リラックス ヨガ			21:15~22:00 ボディバランス 45		21:00~21:45 マスターズ 練習会									
			大村	安田			横尾		21:00~21:45 マスターズ 練習会									

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/15日
PowerWeight45
担当: 加倉井

8日/22日/29日
ボディバランス45
担当: 横尾

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

【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

- 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。

2025年 3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

【住所】
宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
(0940)32-1010