

	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			エアロマジック	10:45~11:15	モーニングレッスン
11:00	大村		11:00~11:20	加倉井		11:00~11:30				横尾/高倉			大村					
11:30		11:15~11:35	水中歩行			AQUA ZUMBA				11:10~11:40			11:15~12:00					
11:30	TRX	大村	11:30~12:00	藤井		ボディバランス45				Power weight			ZUMBA					
12:00	フラダンス	11:45~12:05	平泳ぎ(初級)			フォームローラー				11:30~12:00								
12:00	大村	TRX	大村	横尾		大村				11:40~12:00								
12:30	Yoshino		12:15~12:45			ZUMBA				12:00~12:45								
12:30			フィンスイム							ピラティス								
12:45~13:30			12:45~13:30															
13:00	全身スッキリヨガ(初級)		13:00~13:45			エアロマニア												
13:00			背泳ぎ(中級)															
13:30	岡村																	
14:00	14:00~14:30																	
14:00	SSS																	
14:30	横尾																	
15:00	15:00~15:45		15:00~15:30			太極拳												
15:00	ピラティス		バタフライ(初級)															
15:30	岡村		大村															
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45																	
19:30	Power Weight																	
20:00	横尾																	
20:30																		
20:30	ZUMBA																	
21:00	廣里																	
21:00																		
21:30	エンジョイエアロ(初中級)																	
21:30	安田																	
22:00																		

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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

3日:バタフライ
10日:背泳ぎ
17日:平泳ぎ
24日:クロール

4日:バタフライ
11日:背泳ぎ
18日:平泳ぎ
25日:クロール

定員:10名
音楽に合わせて
トランポリンを
行います♪

マスターズ登録者
限定プログラムです。
全週飛び込みを行います。

マスターズ大会
5月11日(日)!!

5日/12日/26日
ボディバランス45
担当:横尾

19日
PowerWeight45
担当:加倉井

【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
4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

※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