

	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				10:30~11:00			10:30~11:15			10:30~10:50	2日/16日/30日	10:30~10:50	10:30~10:50		10:30~11:15			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	担当: 高倉	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		11:00
11:00	大村		11:00~11:20	加倉井						横尾/高倉	9日/23日	11:00~11:30	11:00~11:30			モーニングレッスン		11:00
11:30		11:15~11:35	水中歩行							横尾/高倉	担当: 横尾	11:10~11:40	11:15~12:00					11:30
11:30	TRX	大村	藤井	11:15~12:00			神田			Power weight		11:30~12:00	ZUMBA		11:20~11:50			11:30
11:30	フラダンス	11:45~12:05	平泳ぎ (初級)	ボディバランス 45			フォームローラー			11:30~12:00		11:30~12:00	11:30~12:00		11:45~12:30			11:30
12:00	TRX	大村	藤井	古賀			ポールエクササイズ			12:00~12:45		12:00~12:45	12:00~12:45		25名限定			12:00
12:00	Yoshino		12:15~12:45	12:15~13:00			加倉井			ピラティス		12:00~12:45	EMI		チケット配布			12:00
12:30			12:15~12:45	ZUMBA			12:20~13:05			ピラティス		12:15~13:00	12:15~12:45		10:40~			12:30
12:30	12:45~13:30		フィンスイム				12:30~12:50			12:30~13:00		12:15~12:45	12:15~12:45		クロール (初級)			12:30
13:00	全身スッキリヨガ (初級)		13:00~13:45	さやか			12:30~13:00			12:30~13:00		12:30~13:00	12:30~13:00		11:45~12:15			13:00
13:00			背泳ぎ (中級)				12:40~13:00			12:40~13:00		12:30~13:00	12:30~13:00		11:45~12:30			13:00
13:30	岡村		13:15~14:00	エアロマニア			12:40~13:00			13:15~14:00		13:15~14:00	13:15~14:00		ストレッチ			13:30
14:00	14:00~14:30		さやか				13:30~14:15			13:30~14:15		13:30~14:00	13:30~14:00		ピラティス			14:00
14:00	SSS						癒しヨガ (初級)			14:00~14:30		13:50~14:00	13:50~14:00		25名限定			14:00
14:30	横尾		14:45~15:30				福嶋			14:15~15:00		14:20~14:50	14:20~14:50		チケット配布			14:30
15:00	15:00~15:45		15:00~15:30	太極拳			13:30~14:15			ZUMBA		14:20~14:50	14:20~14:50		11:45~12:15			15:00
15:00	ピラティス		15:00~15:30				13:30~14:15			14:15~15:00		14:20~14:50	14:20~14:50		クロール (初級)			15:00
15:30	岡村		15:00~15:30				13:30~14:15			14:15~15:00		14:20~14:50	14:20~14:50		11:45~12:30			15:30
16:00			15:45~16:05				13:30~14:15			15:00~15:30		15:00~15:20	15:00~15:20		11:45~12:30			16:00
16:00			15:45~16:05				13:30~14:15			15:00~15:30		15:00~15:20	15:00~15:20		11:45~12:30			16:00
16:30			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			16:30
17:00			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			17:00
17:00			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			17:00
17:30			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			17:30
18:00			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			18:00
18:00			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			18:00
18:30			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			18:30
19:00			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			19:00
19:00			16:30~16:50				13:30~14:15			15:15~15:45		15:15~16:00	15:15~16:00		11:45~12:30			19:00
19:30	19:15~19:45		19:15~20:00				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			19:30
19:30	Power Weight		19:15~20:00				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			19:30
20:00	横尾		19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			20:00
20:00			19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			20:00
20:30			19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			20:30
20:30	ZUMBA		19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			20:30
20:30	廣里		19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			20:30
21:00			19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			21:00
21:00			19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			21:00
21:30			19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			21:30
21:30	エンジョイエアロ (初中級)		19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			21:30
22:00	安田		19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			22:00
22:00			19:20~19:40				19:15~19:45			19:15~19:45		19:15~19:45	19:15~19:45		11:45~12:30			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♪♪

【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

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
5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

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。

マスターズ登録者
限定プログラムです。
1日/8日/22日は飛び込みを行います。

マスターズ大会
5月11日(日)!!

定員: 10名
音楽に合わせて
トランポリンを
行います♪

2日: バタフライ
9日: 背泳ぎ
16日: 平泳ぎ
23日: クロール
30日: 四泳法

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: 四泳法

※25メートル
泳げない方限定

偶数月は
ダンスエアロ
奇数月は
はじめてエアロ
を行います♪

関節痛を予防・改善
6日: 股関節
13日: 体幹(腰痛改善)
20日: 膝関節
27日: 神経系

25名限定
チケット配布
10:40~

4日: お休み
11日: 可動域
18日: 脚力維持
25日: 可動域

定員: 10名
整理券配布
15:00~

※チケット
配布無し

3日: バタフライ
10日: 背泳ぎ
17日: 平泳ぎ
24日: クロール
31日: 四泳法

はじめての
四泳法