

	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 担当:高倉	10:30~10:50	10:30~10:50			10:30~11:15		
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		横尾/高倉	モーニングレッスン			エアロマジック	10:45~11:15	
11:00	大村		11:00~11:20	加倉井							9日/23日 担当:横尾	11:00~11:30	11:00~11:30					
11:30		11:15~11:35	水中歩行									11:10~11:40	11:10~11:40					
11:30		TRX	藤井	11:15~12:00		11:15~11:45	神田					Power weight	11:30~12:00					
11:30	フラダンス	大村	11:30~12:00	ボディバランス 45		AQUA ZUMBA	11:30~12:00					11:30~12:00	11:30~12:00					
12:00		11:45~12:05	平泳ぎ (初級)				フォームローラー					11:40~12:00	11:40~12:00					
12:00	Yoshino	大村	12:15~12:45	古賀			リズム筋トレ					12:00~12:45	12:00~12:45					
12:30			12:15~12:45	ZUMBA			12:20~13:05					12:15~13:00	12:15~12:45					
12:30	12:45~13:30		フィンスイム				12:30~13:00					12:30~13:00	12:30~13:00					
13:00	全身スッキリヨガ (初級)		13:00~13:45	さやか			12:40~13:00					12:40~13:00	12:40~13:00					
13:00			13:00~13:45	背泳ぎ (中級)			リズム筋トレ					12:50~13:20	12:50~13:20					
13:30	岡村		13:00~13:45	エアロマニア			12:30~13:00					13:00~13:30	13:00~13:30					
13:30			13:00~13:45	エアロマニア			13:15~13:45					13:15~14:00	13:15~14:00					
14:00	14:00~14:30		14:00~14:30	SSS			13:30~14:15					14:00~14:30	14:00~14:30					
14:30	横尾		14:00~14:30	SSS			13:30~14:15					14:15~15:00	14:15~15:00					
15:00	15:00~15:45		15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:00~15:30	15:00~15:30					
15:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
16:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
16:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
16:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
17:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
17:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
18:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
18:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
19:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
19:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
20:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
20:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
21:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
21:30			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					
22:00			15:00~15:30	ピラティス			15:00~15:30					15:15~15:45	15:15~15:45					

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♪♪

3日/10日/17日  
ボディバランス45  
担当:横尾

24日/31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  
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

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

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)!!

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

1日:パタフライ  
8日:背泳ぎ  
15日:平泳ぎ  
22日:クロール  
29日:四泳法

定員:10名  
音楽に合わせて  
トランポリンを  
行います♪

※25メートル  
泳げない方限定

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

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