

	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			10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~11:15 ルーシーダットン			10:30~10:50 モーニングレッスン 高倉		10:30~10:50 アクアヌードル 藤井	10:30~10:50 モーニングレッスン 大村/今針山						10:30
11:00	横尾		11:00~11:20 水中歩行 藤井	加倉井						※チケット 配布無し		11:00~11:30 平泳ぎ (初級) 藤井				10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井			11:00
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 フォームローラー 横尾	11:30~12:00 バタフライ (初級) 藤井	11:15~12:00 ボディバランス 45 倉田	11:15~11:35 TRX 大村	11:15~11:45 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ボディコンバット 30 加倉井	11:30~12:00 ボールエクササイズ 大村	11:30~12:00 背泳ぎ (初級) 藤井	11:10~11:40 Power weight 高倉			11:15~12:00 ZUMBA 大村		11:20~11:50 アクアビート 大村	11:45~12:30 ストレッチ ピラティス AKI	25名限定 チケット配布 10:40~	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井	11:30
12:00	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム 藤井	12:15~13:00 ZUMBA 大村	12:40~13:00 リズム筋トレ (初級) 大村	12:30~13:00 クロール (初級) 大村	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級) 安田	12:30~12:50 体幹トレーニング 加倉井	12:30~13:00 フィンスイム 藤井	12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:15~13:00 背泳ぎ (中級) 藤井	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) EMI	12:10~12:40 はじめての 四泳法 大村	12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級) 大村	12:30~12:50 アクア体操 加倉井	12:00	
12:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級) 岡村		13:00~13:45 クロール (中級) 藤井	13:15~14:00 エアロ マニア 大村	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 バタフライ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋		13:15~14:00 平泳ぎ (中級) 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	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♪	13:15~14:00 スイムトレーニング (中級) 大村	※25メートル 泳げない方限定	13:00~13:30 リトモス EMI	13:30~14:00 超初心者 スイム 大村	13:30~14:00 機能改善・向上 安光	7日:脚力維持 14日:体幹トレーニング 21日:お休み 28日:体幹トレーニング	12:30	
13:00	14:00~14:30 SSS 大村	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		14:45~15:30 太極拳 関	2日:股関節 9日:体幹(腰痛改善) 16日:膝関節 23日:神経系 30日:お楽しみ♡		15:00~15:30 はじめて ステップ 大村		15:00~15:30 はじめて ステップ 大村	14:15~15:00 ZUMBA 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光	15:00~15:20 水中運動 安光	6日/20日限定	14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井	15:15~16:00 ピラティス 大村	15:30~15:50 アクアヌードル 大村	14:15~14:45 SSS 安光		13:00
13:30	15:00~15:45 ピラティス 岡村		15:00~15:30 はじめての 四泳法 大村				15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井		15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井	15:15~15:45 ボディ コンディショニング 横尾		15:00~15:20 水中運動 安光		15:15~16:00 ピラティス 大村	15:30~15:50 アクアヌードル 大村	15:15~16:00 HIPHOP 安光	15:15~15:35 トライJump 安光	定員:10名 整理券配布 15:00~	13:30
14:00																			14:00
14:30																			14:30
15:00																			15:00
15:30																			15:30
16:00																			16:00
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	19:15~19:45 シェイプ ステップ 大村	脂肪燃焼を目的に 色々な フットパターンを 繰り返していきます♪		19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 安田	19:20~19:40 水中運動		19:15~19:45 Power weight 加倉井			19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉									19:30
20:00	20:00~20:45 ZUMBA			安田	加倉井/今針山	20:00~20:30 平泳ぎ (初級) 大村	20:10~20:55 HIPHOP 永塚			20:00~20:45 リトモス 狭間									20:00
20:30	廣里		20:15~20:45 クロール (中級) 大村	20:15~21:00 ボディコンバット 45 大村	20:40~21:00 筋膜リリース 横尾/今針山	20:45~21:30 スイムトレーニング (中級) 大村			20:10~20:40 はじめての 四泳法 加倉井										20:30
21:00			21:00~21:30 フィンスイム 大村	加倉井	横尾/今針山	21:15~22:00 リラックス ヨガ 大村	21:30~22:15 フローヨガ AKI			21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井									21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

【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♪

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)

【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
9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

●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。