

| | 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 | | 10:30~10:50 | 10:30~11:15 | | 10:30~10:50 | 10:30~10:50 | 10:30~10:50 | 10:30~10:50 | | | | | | |
| 11:00 | モーニングレッスン 大村 | | | モーニングレッスン 加倉井 | | 水中運動 安光 | ルーシーダットン 加倉井 | ※チケット配布無し | モーニングレッスン 高倉 | | | | | | | | | |
| 11:00~11:30 | | | 11:00~11:30 | | | | | | 11:00~11:30 | | | | | | | | | |
| 11:30 | フラダンス 大村 | フォームローラー 大村 | 平泳ぎ(初級) 藤井 | ボディバランス45 倉田 | TRX 大村 | AQUA ZUMBA さやか | ボディコンバット30 加倉井 | | 11:30~12:00 Power weight 高倉 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | 11:45~12:15 | | | | | | 11:30~12:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | フィンスイム 藤井 | | | | | | 12:00~12:45 | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | 12:30~13:15 | | | | | | 12:00~12:45 | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | クロール(中級) 藤井 | ZUMBA 大村 | | | | | 12:00~12:45 | | | | | | | | | |
| 12:45~13:30 | | | | | | | | | 12:15~12:45 | | | | | | | | | |
| 13:00 | 全身スッカリヨガ(初級) 岡村 | | | | | | | | 12:15~12:45 | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:15~14:00 | | | | | | 12:15~12:45 | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | エアロマニア 安光 | | | | | | 12:30~13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | 12:30~13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | SSS 大村 | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 15:00 | ピラティス 岡村 | | 14:45~15:30 | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | 太極拳 関 | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | 12:40~13:00 | | | | | | | | | |

整理券配布レッスンは別紙を参照ください。(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。

【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

2026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

●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18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

深い呼吸とゆるい動きでからだを軽く、睡眠の質を高めるクラス♪

ピラティスとヨガで身体を整えます。ピラティス苦手な方や男性にもおすすめ♪

5/14 スタート!!

全身を動かす有酸素運動。脂肪燃焼・心肺機能の向上・体力、筋力、運動能力を高めるクラスです♪

7日: バタフライ
 14日: 背泳ぎ
 21日: 平泳ぎ
 28日: クロール

15分間のレッスンです

7日: バタフライ
 14日: 背泳ぎ
 21日: 平泳ぎ
 28日: クロール

関節痛を予防・改善
 5日: 股関節
 12日: 体幹(腰痛改善)
 19日: 膝関節
 26日: 神経系

チケット配布時間
 13:45~

9日/16日限定

定員: 10名
 整理券配布
 15:00~

25名限定
 チケット配布
 10:40~

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

※チケット配布無し