

	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			モーニングレッスン		水中運動	モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン		ワンポイント TRX			
11:00	大村			加倉井		安光	ルシーダットン			高倉			藤井	大村/手塚	TRX			
11:00~11:30			平泳ぎ (初級)															
11:30	フラダンス	フォームローラー	藤井	ボディバランス 45	TRX	AQUA ZUMBA	ボディコンパット 30			高倉			藤井	ZUMBA				
12:00		大村	11:45~12:15	倉田	11:45~12:05	さやか				11:45~12:15	高倉				6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール			25名限定
12:00	Yoshino		フィンスイム		TRX					12:00~12:45				EMI				チケット配布 10:40~
12:30			12:30~13:15							12:00~12:45				EMI				
12:30	12:45~13:30		クロール (中級)		12:40~13:00	リズム筋トレ	エンジョイエアロ (初・中級)			12:30~13:00				EMI				はじめての四泳法
13:00	全身スッカリヨガ (初級)			さやか	安光	大村	安田			12:40~13:00				EMI				
13:00				藤井	13:15~14:00	エアロマニア	13:15~13:45	ロコトレ		13:15~14:00								
13:30	岡村			安光	大村		癒しヨガ (初級)			13:30~14:15								
14:00	14:00~14:30		SSS							13:30~14:15								
14:00	大村			さやか						14:00~14:30								
14:30										14:00~14:30								
14:30										14:15~15:00								
15:00	15:00~15:45		ピラティス							14:15~15:00								
15:00										14:30~15:00								
15:30	岡村									15:15~15:35								
15:30										15:20~15:50								
16:00										15:50~16:20								
16:00										16:50~ストレッチ								
16:30										16:30~17:00								
16:30										TRX								
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															
19:30	大村																	
20:00																		
20:00																		
20:30																		
20:30																		
21:00																		
21:00																		
21:30	21:15~22:00		コンディショニングフロー															
21:30	AKI																	
22:00																		
22:00																		

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6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20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

※チケット配布無し

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

チケット配布時間 13:45

13日/27日限定

定員: 10名  
 整理券配布 15:00~

関節痛を予防・改善  
 2日: 股関節  
 9日: 体幹(腰痛改善)  
 16日: 膝関節  
 23日: 神経系

4日: バタフライ  
 11日: 背泳ぎ  
 18日: 平泳ぎ  
 25日: クロール

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

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

脂肪燃焼を目的に色々なフットパターンを繰り返し行います

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

4日: バタフライ  
 11日: 背泳ぎ  
 18日: 平泳ぎ  
 25日: クロール

15分間のレッスンです

15分間のレッスンです