

	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						モーニングレッスン			モーニングレッスン					
11:00	大村			加倉井						高倉			藤井	大村/手塚				
11:00~11:30			11:00~11:30 バタフライ(初級)										11:00~11:30 クロール(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				高倉			ZUMBA					
12:00	Yoshino		11:45~12:15 フィンスイム															
12:30			12:30~13:15 背泳ぎ(中級)															
12:45~13:30	全身スッカリヨガ(初級)																	
13:00	岡村																	
13:30																		
14:00	SSS																	
14:30	大村																	
15:00	ピラティス																	
15:30	岡村																	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~19:45 週替わりレッスン																	
20:00	ZUMBA																	
20:30	廣里																	
21:00																		
21:30	コンディショニングフロー																	
22:00	AKI																	

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

オススメレッスン

【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。

2026年 7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

※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

マスターズ登録者限定プログラムです。2日/16日/30日は飛び込みを行います

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♪

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

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♪

15分間のレッスンです

15分間のレッスンです

1・2週目シェイプステップ
3・4週目SSS

16:50~ストレッチ♪

チケット配布時間 13:45

11日/25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~

4日:バタフライ
11日:背泳ぎ
18日:平泳ぎ
25日:クロール

曲に合わせて楽しく体を動かすクラスです♪
1・2週目は有酸素運動で体カアップ
3・4週目はバランスボールで筋力アップ。

ワンポイント TRX♪