

	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 大村	15名限定 レッスン!!	10:30~10:50 リフレウォーキング 安光	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	シニアの方 おすすめ!	10:30~10:50 アクア体操 岡本	10:30~11:00 モーニング レッスン 安光	泳げない方、 水が苦手-III の方が カモン(ホウ)	10:30~10:50 アクアヌードル 岡本/大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 岡本	スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前には是非!! シナプロロジー	10:30~11:15 はじめての 四泳法 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷/瀬頭			10:30~11:30 エアロ マジック 安田			
11:00	11:15~12:15 フラダンス 宮部	11:15~11:45 PowerWeight 水谷	11:05~11:35 アクアビート 安光	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷	11:40~12:00 ロコトレ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:15~11:45 はじめて ステップ 安光		11:00~11:30 スイムチャレンジ 大村	11:15~11:45 ボディコンバット 30 加倉井	シニアの方 おすすめ!	11:25~11:45 リフレウォーキング 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ 水谷/新村			11:00~11:30 モーニング レッスン 安田			
12:00			11:45~12:15 バタフライ (初級) 藤井		「シナプロロジー」 12:10~12:20				11:45~12:15 ワンポイント レッスン 大村	12:00~13:00 ピラティス 安光		12:10~12:30 ロコトレ 安光	12:00~12:30 アクアビート 大村		11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		11:45~12:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村/中邑	
12:30	12:30~13:00 SSS 安光		12:30~13:00 バタフライ 藤井	ZUMBA さやか		12:20~13:05 ZUMBA 中邑	12:30~13:00 スタジオチャレンジ 安光	12:30~13:00 背泳ぎ 中邑	12:00~13:00 エンジョイ エアロ (初級) 山本	12:30~12:50 ギアトレーニング 水谷		12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 大村	12:15~13:00 ボディバランス 45 水谷		12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 藤井	13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村		12:15~13:00 はじめての 四泳法 加倉井/中邑/松本	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 スイム トレーニング 藤井	13:30~14:30 エアロ マニア さやか		13:15~13:45 スイムチャレンジ 中邑	13:20~13:40 ストレッチ 岡本	14:00~14:30 クロール (初級) 中邑	13:15~14:15 ヨガ 山本	13:15~13:45 RTB 安光		13:15~14:00 クロール 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:30~14:15 四泳法スキル ~毎週四種目~ 藤井	13:20~13:40 ギアトレーニング 田中/瀬頭	13:35~14:20 四泳法スキル 中邑	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村	
13:30		13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 スイム トレーニング 藤井	13:30~14:30 エアロ マニア さやか		13:15~13:45 スイムチャレンジ 中邑	13:20~13:40 ストレッチ 岡本	14:00~14:30 クロール (初級) 中邑	13:15~14:15 ヨガ 山本	13:15~13:45 RTB 安光		13:15~14:00 クロール 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:30~14:15 四泳法スキル ~毎週四種目~ 藤井	13:20~13:40 ギアトレーニング 田中/瀬頭	13:35~14:20 四泳法スキル 中邑	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村	
14:00		13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 スイム トレーニング 藤井	13:30~14:30 エアロ マニア さやか		13:15~13:45 スイムチャレンジ 中邑	13:20~13:40 ストレッチ 岡本	14:00~14:30 クロール (初級) 中邑	13:15~14:15 ヨガ 山本	13:15~13:45 RTB 安光		13:15~14:00 クロール 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:30~14:15 四泳法スキル ~毎週四種目~ 藤井	13:20~13:40 ギアトレーニング 田中/瀬頭	13:35~14:20 四泳法スキル 中邑	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村	
14:30	14:30~15:15 シェイプ ステップ 新村	14:30~14:50 ストレッチ 水谷	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:30~15:00 はじめて ステップ 大村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	14:30~15:00 はじめて ステップ 加倉井	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井		14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
15:00		14:30~14:50 ストレッチ 水谷	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:30~15:00 はじめて ステップ 大村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	14:30~15:00 はじめて ステップ 加倉井	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井		14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林		15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
16:00			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
16:30			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
17:00			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
17:30			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
18:00			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
18:30			15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井			15:00~15:20 アクアヌードル 新村		15:00~15:20 アクアヌードル 新村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井			14:15~15:00 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田		14:30~15:00 フィンスイム 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:00~15:45 クロール 松本	15:00~15:45 クロール 松本	
19:00	18:40~19:00 ストレッチ 新村		19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	19:15~20:00 シェイプエアロ 新村		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 中邑		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 中邑	19:45~20:15 PowerWeight 新村			19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井	19:30~19:50 リフレウォーキング 45 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井	19:30~19:50 リフレウォーキング 45 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井
19:30			19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	19:15~20:00 シェイプエアロ 新村		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 中邑		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 中邑	19:45~20:15 PowerWeight 新村			19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井	19:30~19:50 リフレウォーキング 45 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井	19:30~19:50 リフレウォーキング 45 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井
20:00			19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	19:15~20:00 シェイプエアロ 新村		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 中邑		19:30~19:50 ウォーターシェイプ 中邑	19:45~20:15 PowerWeight 新村			19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井	19:30~19:50 リフレウォーキング 45 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井	19:30~19:50 リフレウォーキング 45 加倉井	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	19:15~19:45 トレーニング教室 支配人/加倉井
20:30	ZUMBA 久保	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	20:10~20:50 はじめての四泳法 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:40~21:10 バタフライ (初級) 松本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 バランスボール 藤岡		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井
21:00		20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	20:10~20:50 はじめての四泳法 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:40~21:10 バタフライ (初級) 松本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 バランスボール 藤岡		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井
21:30	ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	20:10~20:50 はじめての四泳法 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:40~21:10 バタフライ (初級) 松本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 バランスボール 藤岡		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井
22:00		21:30~22:00 RTB 杉木/大村	19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	20:10~20:50 はじめての四泳法 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:40~21:10 バタフライ (初級) 松本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 バランスボール 藤岡		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井
22:30		21:30~22:00 RTB 杉木/大村	19:20~20:00 ワンポイント レッスン ~毎週基礎練習~ 中邑	20:10~20:50 はじめての四泳法 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:40~21:10 バタフライ (初級) 松本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 中邑	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井	20:30~21:00 バランスボール 藤岡		20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井	20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 加倉井

☆はじめての四泳法内容☆  
6日:バタフライ  
13日:背泳ぎ  
20日:平泳ぎ  
27日:クロール

☆ワンポイントレッスン内容☆  
2日:基礎練習  
9日:キック  
16日:フイル  
23日:キック&フイル  
30日:キック&フイル

2日:SSS  
9日:ボディバランス  
16日:ステップ  
23日:エアロ  
30日:SSS

☆はじめての四泳法☆  
3日:バタフライ  
10日:背泳ぎ  
17日:平泳ぎ  
24日:クロール

26日  
限定!

5・12・19日  
「ザ・部活」  
※対象者限定

2016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

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、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17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。

マスターズ登録者限定レッスンです。  
詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

宗像市くりえいと3丁目4-15  
Tel(0940)32-1010  
営業時間  
月木金 10:00~23:00  
土 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~19:00  
水曜 メンテナンス日