

	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 安光	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(・_・)	10:30~10:50 アクアヌードル 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	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/田中			10:30~11:30 エアロ マジック 安田			11:00~11:30 モーニング レッスン 田中/新村	
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 安光	11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:15~11:45 はじめて ステップ 安光	11:15~11:45 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	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	11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井/加藤	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				11:45~12:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村	
12:00	12:30~13:00 SSS 安光	12:30~13:00 バタフライ 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか	12:30~13:00 スタジオチャレンジ 安光	12:30~13:00 スタジオチャレンジ 安光	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	12:00~12:30 クロール (初級) 大村	12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:10~12:30 ロコトレ 安光	12:00~12:30 アクアビート 大村	12:15~13:00 ボディバランス 45 水谷	12:45~13:15 ファイティング アクア 加倉井/加藤	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/大村	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 背泳ぎ 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか	13:20~13:40 S★1必勝スクール 安光	13:15~13:45 スイムチャレンジ 加倉井/上本	13:15~13:45 RTB 安光	13:30~14:15 クロール 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:30~14:00 フィンスイム 藤井	13:30~14:00 フィンスイム 藤井	13:35~14:20 四泳法スキル 加藤/加倉井	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村	14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村				7日:バタフライ 14日:休み 21日:平泳ぎ 28日:クロール	
14:00	14:30~15:15 シェイプ ステップ 新村	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	14:00~14:30 クロール (初級) 加倉井/上本	14:45~15:05 アクアヌードル 加倉井/上本	14:30~15:00 はじめて ステップ 大村	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井	14:30~15:15 平泳ぎ 藤井	14:15~15:15 ZUMBA 安田	14:00~14:30 S★1必勝 スクール 藤井	14:15~15:00 スイム トレーニング 藤井	15:00~16:00 ピラティス AKI	15:20~15:40 ウォーターシェイプ 瀬頭	15:15~16:00 ザ・部活 安光				15:00~15:45 クロール 加倉井/大村	
15:00	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	16:00~16:30 PowerWeight 加倉井/上本	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:15~16:35 アクア体操 水谷	16:15~16:35 アクア体操 水谷	16:20~16:40 ギアトレーニング 水谷	16:20~16:40 ギアトレーニング 水谷	16:15~16:45 SSS 水谷	16:15~16:45 SSS 加藤	16:15~16:45 SSS 加藤	17:15~17:45 RTB 水谷	17:20~17:40 フォームローラー 春田				21・28日 「ザ・部活」 ※対象者限定	
16:00	17:00~17:30 SSS 加倉井/上本	17:00~17:30 SSS 加倉井/上本	17:00~17:30 SSS 加倉井/上本	17:00~17:30 SSS 加倉井/上本	17:00~17:30 SSS 加倉井/上本	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 加倉井
17:00	18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井/上本	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井/上本	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井/上本	19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井/上本	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 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本	19:15~19:45 トレーニング教室 上本
17:30	19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:30~20:00 ワンポイント ~毎週基礎練習~ 加倉井	19:45~20:15 PowerWeight 磯部	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 瀬頭	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 瀬頭	20:00~20:30 スイムチャレンジ 上本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 上本	20:00~20:30 スイムチャレンジ 上本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:10~20:30 体幹トレーニング 上本	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間
18:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村	20:30~21:00 ランニング チャレンジ 大村
18:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
19:00	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
19:30	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
20:00	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
20:30	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
21:00	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
21:30	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
22:00	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間
22:30	21:30~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木/大村	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:30~22:00 S★1必勝 スクール 上本	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間	21:15~21:45 S★1必勝 スクール 狭間

☆はじめての四泳法内容☆
 1日:バタフライ
 8日:背泳ぎ
 15日:休み
 22日:クロール
 29日:クロール

4日:SSS
 11日:ボディバランス
 18日:ステップ
 25日:エアロ

泳げない方、
水が苦手-III
の方が
カモン(・_・)

運動前
運動後に!!

初心者の方
大歓迎♪

フィン購入者限定レッスン♪

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。

2016年
8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。

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