

	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		10:30~10:50 アクアバラエティ 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操 安光	10:30~10:50 モーニングレッスン 加倉井		10:30~11:15 はじめての 四泳法	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30			10:30~11:30	
11:00	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 体幹トレーニング 水谷	11:15~12:00 クロール (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 水谷		11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:00~12:00 スポーツ ダンス 安田(聡)		11:30~11:50 リフレウォーキング 加倉井	11:15~11:45 ポディコンバット 30 加倉井		11:00~11:30 スイム チャレンジ 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ 加倉井		11:45~12:15 バタフライ (初級) 大村	11:00~11:30 エアロ マジック 安田(早)	10:45~11:15 モーニング レッスン 春田/田中	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:クロール	
12:00	12:30~13:00 SSS		12:30~13:00 フィン 藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 加倉井/大村	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級) 山本		12:00~12:30 ファイティング アクア 加倉井	12:00~13:00 ピラティス 岡村		12:10~12:30 TRX 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井		12:00~12:45 ZUMBA EMI	12:00~12:30 クロール (初級) 加倉井		11:45~12:45 はじめての 四泳法 加倉井	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB 大村	13:15~14:00 クロール 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか		13:00~13:45 背泳ぎ 加倉井/大村	13:00~13:30 TRX(リズム) サーキット 水谷		13:00~13:45 バタフライ 藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:15~14:00 スイム トレーニング 藤井		13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村	12:50~13:10 ウォーターシェイプ 乙姫/春田	13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 春田/田中	13:15~14:00 クロール 加倉井	
14:00	14:30~15:15 シェイプ ステップ	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 乙姫	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 乙姫	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:00~14:20 アクアヌードル 新村/大村	14:00~14:45 平泳ぎ 藤井		14:00~14:45 平泳ぎ 藤井	14:00~15:00 ZUMBA 安田(早)		14:00~14:20 ロコトレ 安光		14:10~14:30 ギアトレーニング 水谷/瀬頭	14:30~15:00 SSS 加倉井/新村	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/新村	15:15~15:45 SAQトレーニング 2日限定	14:00~14:20 体幹トレーニング 安光/大村/新村	
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井	15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井	15:10~15:30 TRX 水谷		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 水谷		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:15~15:45 ポディ コンディショニング 水谷		15:00~15:20 効果的な水中運動 安光		15:20~15:40 アクアヌードル 新村	15:15~16:00 HIPHOP 小林	16:15~17:00 ポディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ポディバランス 45 加倉井	16:15~17:00 ポディバランス 45 加倉井	16日30日限定
16:00	17:00~17:30 SSS 新村		17:00~17:30 SSS 新村	17:00~17:30 SSS 新村		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		17:15~17:45 バラエティ レッスン 加倉井/新村	16:20~16:40 TRX 新村		18:00~19:00 ヨガ AKI		17:15~17:45 RTB 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 加倉井	17:15~17:35 フォームローラー 乙姫			
17:00	17:30~18:00 アクアバラエティ		17:30~18:00 アクアバラエティ	17:30~18:00 アクアバラエティ		17:30~18:00 アクアバラエティ	17:30~18:00 アクアバラエティ		18:00~19:00 ヨガ AKI			18:00~19:00 ヨガ AKI		18:00~19:00 ヨガ AKI	18:00~18:30 クロール (初級) 加倉井	18:00~18:30 クロール (初級) 加倉井			
18:00	18:30~19:00 シェイプ ステップ	18:30~19:00 シェイプ ステップ	18:30~19:00 シェイプ ステップ	18:30~19:00 シェイプ ステップ		18:30~19:00 シェイプ ステップ	18:30~19:00 シェイプ ステップ		19:00~19:30 はじめてレッスン 加倉井/新村	19:10~19:30 ストレッチ 加倉井/新村		19:30~19:50 リフレウォーキング 松本		19:15~20:00 19:15~20:00 加倉井/新村	19:30~19:50 リフレウォーキング 松本	19:30~19:50 リフレウォーキング 松本	19:30~19:50 リフレウォーキング 松本	19:30~19:50 リフレウォーキング 松本	19:30~19:50 リフレウォーキング 松本
19:00	19:15~20:00 シェイプ ステップ	19:30~20:00 クロール (初級) 加倉井	19:30~20:00 クロール (初級) 加倉井	19:30~19:50 フォームローラー 八尋		19:45~20:15 Power Weight 加倉井	19:45~20:15 Power Weight 加倉井		19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本	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	20:15~21:00 ZUMBA	20:30~20:50 バランスボール 加倉井	20:30~20:50 バランスボール 加倉井	20:10~20:50 ボディコンバット 45 加倉井		20:30~20:50 ギアトレーニング 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井		20:15~20:45 四泳法スキル 松本	20:30~21:00 RTB (初級) 松本		20:30~21:00 RTB (初級) 松本		20:30~21:00 RTB (初級) 松本	20:30~21:00 RTB (初級) 松本	20:30~21:00 RTB (初級) 松本	20:30~21:00 RTB (初級) 松本	20:30~21:00 RTB (初級) 松本	20:30~21:00 RTB (初級) 松本
21:00	21:15~22:00 ピラティス	21:15~21:35 TRX 加倉井	21:15~21:35 TRX 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 小林		21:20~21:40 TRX 加倉井	21:15~22:15 ヨガ 藤岡		21:00~21:45 夜ト 松本	21:00~21:45 パレトン 狭間		21:00~21:45 パレトン 狭間		21:00~21:45 パレトン 狭間	21:00~21:30 フィンスイム 松本	21:00~21:30 フィンスイム 松本	21:00~21:30 フィンスイム 松本	21:00~21:30 フィンスイム 松本	21:00~21:30 フィンスイム 松本
22:00	22:30																		

- 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。

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

2017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

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。

フィン購入者限定レッスン

20名限定

20名限定

1日:バタフライ  
8日:背泳ぎ  
15日:平泳ぎ  
22日:クロール  
29日:クロール

15:15~15:45  
SAQトレーニング  
2日限定

16日30日限定

乗換限定!!  
バイクレッスン  
10名限定

☆はじめての四泳法内容☆  
3日:バタフライ  
10日:背泳ぎ  
17日:平泳ぎ  
24日:クロール  
31日:クロール

☆アクアバラエティ☆  
3日:アクア体操  
10日:ヌードル  
17日:ウォーターシェイプ  
24日:ウォーキング  
31日:ウォーキング

バタフライ&平泳ぎ  
3日:バタフライ  
10日:バタフライ  
17日:休み  
24日:平泳ぎ  
31日:平泳ぎ

社交ダンスを  
ベースにあら  
ゆるダンスの  
要素を取り入  
れます。

音楽に合わせな  
がらTRXで筋ト  
レを行っています

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすすめ!

20名限定

☆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

6日:Power Weight  
13日:ポディバランス  
20日:ステップ  
27日:エアロ

6日:エアロ  
13日:ステップ  
20日:エアロ  
27日:ステップ

スタジオ1にて  
10:15~10:25  
モーニングの  
前には是非!!  
[シナプソロジー]

20名限定

関節痛を  
予防・改善

20名限定

背泳ぎ&クロール  
7日:背泳ぎ  
14日:背泳ぎ  
21日:クロール  
28日:クロール

1日:ポディコンバット  
8日:Power Weight  
15日:ポディコンバット  
22日:Power Weight  
29日:ポディコンバット

乗換限定!!  
バイクレッスン!  
10名限定