

	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 リフレウォーキング	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操	10:30~10:50 モーニング レッスン		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	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]		10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン	5日:バタフライ 12日:青泳ぎ 19日:平泳ぎ 26日:クロール	10:30
11:00	岡本/出宮			水谷		安光	11:00~12:00 加倉井	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。	大村/藤井	安光		11:00~11:30 スイム チャレンジ	11:15~11:45 はじめて エアロ			安田 (早)			11:00
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 体幹トレーニング		11:15~12:00 ボディバランス 45		11:10~11:55 AQUA ZUMBA	スポーツ ダンス		11:30~11:50 リフレウォーキング	11:15~11:45 ボディコンバット 30		11:45~12:15 バタフライ (初級)	11:15~11:45 はじめて エアロ			11:45~12:45		11:45~12:30	11:30
12:00	濱田/松林		11:45~12:15 クロール (初級)	水谷			安田(聡)		12:00~12:30 ファイティング アクア	12:00~13:00 ピラティス		12:10~12:30 TRX	12:00~12:45 ZUMBA		12:00~12:30 クロール (初級)	ヨガ (初級)		はじめての 四泳法	12:00
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 背泳ぎ	12:20~13:05 ZUMBA	12:30~12:50 トランポリン体験	12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初中級)	12:30~12:50 トランポリン体験	加倉井	岡村	20名限定	12:30~13:00 クロール (初級)	EMI		加倉井/松本	AKI			12:30
13:00			藤井	さやか	13:00~13:45 クロール	13:00~13:45 クロール	山本		12:45~13:30 バタフライ			藤井			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 乙姫	13:00~13:30 はじめて ステップ		12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井	13:00
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 TRX サーキット	13:30~14:00 フィン	13:25~14:25 エアロ マニア	13:15~13:45 姿勢改善 安光	13:15~13:45 姿勢改善	13:30~14:30 ヨガ		藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ		13:15~14:15 スイム トレーニング	4日:バタフライ 11日:青泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール			安光/大村/新村		13:15~14:00 クロール	13:30
14:00	岡村	20名限定		さやか	14:00~14:20 アクアバラエティ	14:00~14:20 アクアバラエティ	山本		13:45~14:30 平泳ぎ	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:20 ロコトレ	藤井			14:10~14:30 トランポリン体験	加倉井/松本	14:00~14:20 体幹トレーニング		14:00
14:30	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	14:45~15:45 太極拳 (初級)	14:30~15:00 平泳ぎ (初級)	14:30~15:00 平泳ぎ (初級)	14:45~15:15 はじめて ステップ	☆はじめての四泳法内容☆ 2日:バタフライ 9日:青泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:クロール		安田 (早)	関節痛を 予防・改善					14:30~15:00 SSS			14:30
15:00	新村		15:00~15:45 はじめての 四泳法	坂戸	15:10~15:30 TRX	15:10~15:30 TRX	大村		15:40~16:00 アクア体操	15:15~15:45 ボディ コンディショニング	20名限定	15:00~15:20 効果的な水中運動	15:00~16:00 ピラティス		15:20~15:40 アクアヌードル	15:15~16:00 HIP HOP			15:00
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング	☆はじめての四泳法内容☆ 6日:バタフライ 13日:青泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール		16:00~16:30 PowerWeight	20名限定	16:00~16:45 のんびりスイム	加倉井		水谷				AKI						15:30
16:00	小林			16:00~16:30 PowerWeight					水谷			16:20~16:40 TRX		16:15~17:00 ボディバランス 45		16:15~17:00 ボディコンバット 45	16:30~16:50 トランポリン体験		16:00
16:30														水谷		加倉井	乙姫		16:30
17:00				17:00~17:30 トライジャンプ 30	☆アクアバラエティ☆ 7日:ウォーターシェイプ 14日:アクア体操 21日:アクアヌードル 28日:ウォーキング				17:15~17:45 SSS					17:15~17:45 RTB			17:15~17:35 フォームローラー		17:00
17:30				20名限定															17:30
18:00														18:00~19:00 ヨガ	宗像限定!! バイクレッスン! 10名限定		18:00~18:30 クロール (初級)		18:00
18:30		バタフライ&平泳ぎ 6日:バタフライ 13日:バタフライ 20日:平泳ぎ 27日:平泳ぎ			☆はじめての四泳法内容☆ 7日:バタフライ 14日:青泳ぎ 21日:平泳ぎ 28日:クロール		20名限定				背泳ぎ&クロール 3日:休み 10日:青泳ぎ 17日:クロール 24日:クロール		AKI						18:30
19:00				19:00~19:20 ストレッチ					19:00~19:30 トライジャンプ 30	19:00~19:45 エンジョイ ステップ	19:10~19:30 ストレッチ		19:15~20:00 ボディコンバット 45						19:00
19:30	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級)		19:30~20:00 クロール (初級)	19:30~20:00 SSS	19:30~19:50 トランポリン体験	19:45~20:15 スイムチャレンジ	19:45~20:15 Power Weight		19:30~20:00 バタフライ (初級)	20:00~20:45 リトモス	20:20~20:50 RTB (初級)	20:00~20:45 背泳ぎ&クロール						19:30	
20:00		20名限定	加倉井	20:10~20:50 バタフライ&平泳ぎ	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:30~20:50 簡単筋トレ	20:30~21:15 はじめての 四泳法	20:30~21:00 バランスボール	20:15~20:45 四泳法スキル	21:00~21:45 バレットン	21:00~21:30 フィンスイム	21:00~21:30 フィンスイム							20:00
20:30	ZUMBA		20:30~20:50 TRX	加倉井					20:30~21:00 ボディコンバット 30	21:00~21:45 夜トレ	21:35~21:55 ターン								20:30
21:00	久保	瀬頭	21:00~21:45 マスターズ練習会	加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング	21:20~21:40 TRX	21:15~22:15 ヨガ	20名限定	加倉井	松本	宗像限定!! バイクレッスン 10名限定	21:00~21:30 フィンスイム							21:00
21:30	21:15~22:00 ピラティス	21:15~21:35 ギアトレーニング		小林	21:20~21:40 TRX	21:30~22:00 クロール			21:15~22:15 ヨガ	21:15~21:35 TRXサーキット		21:35~21:55 ターン							21:30
22:00	岡村		マスターズ練習会 6日:飛び込みあり 20日:飛び込みあり																22:00
22:30																			22:30

2017年
11月

RE-FRE
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
月火木金 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

- 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
月火木金 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
11月



スポーツクラブ

くりえいと宗像

タイムスケジュール

フィン購入者限定レッスン♪