

	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		10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30			10:30		
11:00	岡本		大村	水谷		安光	加倉井		大村	安光		安光			エアロ マジック			3日:バタフライ 10日:背泳ぎ 17日:平泳ぎ 24日:特別 プログラム	11:00	
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 バランスボール	11:15~11:45 クロール (初級)	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 ポディコンバット 30		11:15~11:45 はじめて エアロ			安田(早)			11:30		
12:00	濱田/松林	岡本/前山	大村	水谷		さやか	安田(聡)		加倉井	加倉井/新村		11:45~12:15 バタフライ (初級)			11:45~12:45			11:45~12:30	12:00	
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 背泳ぎ	12:20~13:05 ZUMBA		12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	エンジョイ エアロ (初・中級)		12:30~12:50 トランポリン体験	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)	12:30	
13:00	水谷		藤井	さやか		安光	加倉井/岡本		加倉井	岡村		加倉井/新村			EMI			12:45~13:05 ウォーターシェイプ	13:00	
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB		13:25~14:25 エアロ マニア		13:15~13:45 姿勢改善			藤井	13:15~13:45 はじめて エアロ		藤井			13:15~14:15 スイム トレーニング			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 乙姫	13:30	
14:00	岡村	宗像限定!! バイクレッスン 10名限定		さやか		安光	加倉井/岡本			13:45~14:30 平泳ぎ		安光			2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:特別プログラム			13:30~14:15 はじめて ステップ	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)		14:00~14:20 アクアパラエティ	ヨガ		藤井	14:00~15:00 ZUMBA		安光			14:00~14:30 トライジャンプ 30			14:00~14:20 体幹トレーニング	14:30	
15:00	新村		田中/加倉井			14:30~15:00 平泳ぎ (初級)				安田(早)		安田(早)			水谷			14:30~15:00 SSS	15:00	
15:30	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	15:10~15:30 TRX		15:10~15:30 TRX				15:15~15:45 PowerWeight					15:00~16:00 ピラティス			15:15~16:00 HIP HOP	15:30	
16:00	小林		加倉井	坂戸		20名限定	スタジオ チャレンジ			15:40~16:00 アクア体操					AKI			15:20~15:40 アクアヌードル	16:00	
16:30							のんびりスイム			水谷									15:55~16:00 小林	16:30
17:00							大村			加倉井									16:15~17:00 ポディコンバット 45	17:00
17:30							大村			水谷									16:30~16:50 トランポリン体験 乙姫	17:30
18:00							大村			水谷									17:15~17:35 フォームローラー 乙姫	18:00
18:30							大村			水谷									17:15~17:45 RTB	18:30
19:00							大村			水谷									18:00~18:30 クロール (初級)	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)	19:00~19:20 ストレッチ		19:10~19:30 ウォーターシェイプ	19:00~19:30 トライジャンプ 30		19:10~19:30 ストレッチ	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 ポディコンバット 45			18:00~19:00 ヨガ	19:30	
20:00	川端		加倉井	新村		乙姫	加倉井/新村		出宮/立石	安田(早)		田中			19:30~19:50 リフレウォーキング			18:00~18:30 クロール (初級)	20:00	
20:30	20:15~21:00 ZUMBA	20名限定	加倉井	加倉井		初心者の方 大歓迎!!	加倉井		松本	20:00~20:45 リトモス		松本			20:00~20:45			18:00~18:30 クロール (初級)	20:30	
21:00	久保		加倉井	加倉井		20:30~20:50 バランスボール	20:30~21:15 はじめての 四泳法		狭間	20:15~20:45 四泳法スキル		松本			20:20~20:50 RTB (初級)			20:30~21:00 PowerWeight 加倉井	21:00	
21:30	21:15~22:00 ピラティス		加倉井	加倉井		20:30~20:50 バランスボール	20:30~21:00 PowerWeight 加倉井		松本	21:00~21:45 夜ト		新村/加倉井			21:00~21:30 フィンスイム			21:00~21:30 フィンスイム 松本	21:30	
22:00	岡村		加倉井	小林		21:20~21:40 TRX	21:15~22:15 ヨガ		松本	21:15~21:35 TRXサーキット		松本			21:35~21:50 ターン			21:35~21:50 ターン 松本	22:00	
22:30						21:30~22:00 クロール				21:00~21:45 パレトン									22:30	

2017年
12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