

	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	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 岡本/水谷	スタジオ2 10:30~11:00 アクア体操 大村	プール 10:30~11:00 アクア体操 古賀	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 前山	スタジオ2 10:30~10:50 アクア体操 前山	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 前山	スタジオ1 10:30~11:00 スイムトレーニング (初級) 藤井/大村	スタジオ2 10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井	プール 10:30~11:00 水慣れ 教室 大村	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	スタジオ2 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	プール 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	スタジオ2 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	プール 10:30~11:00 モーニング レッスン 水谷	スタジオ1 10:30~11:30 エアロ マジック 上本	スタジオ2 10:45~11:15 モーニング レッスン 田坂/立石	プール 10:30~11:30 エアロ マジック 上本
11:00	11:15~12:15 フラダンス 前山/岡本	11:15~11:35 ギアトレーニング 前山/岡本	11:15~11:45 背泳ぎ (初級) 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 古賀	11:15~11:45 ボディ コンディショニング 古賀	11:10~11:55 AQUA ZUMBA 古賀	11:10~11:30 リズムトレーニング 水谷	11:30~11:50 水中ウォーキング 加倉井/大村	11:15~11:45 ボディコンバット 加倉井	11:15~11:35 ギアトレーニング 岡本/田坂	11:15~11:45 シェイプ エアロ 水谷	11:20~11:40 体幹TRX 水谷	11:30~12:00 クロール (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井	11:30~13:00 はじめて ステップ 安光/大村/古賀	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級) 加倉井
12:00	12:30~13:00 SSS 水谷	12:30~13:00 四泳法スキル (バドル) 藤井	12:30~13:05 ZUMBA 水谷	12:20~13:05 ZUMBA 水谷	12:45~13:05 リフレサーキット 加倉井/岡本	12:15~12:45 パタフライ (初級) 加倉井/大村	12:30~12:50 筋膜リリース 水谷	12:00~13:00 ピラティス 加倉井	12:00~13:00 ピラティス 加倉井	12:10~12:30 美脚TRX 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:00~13:00 ZUMBA 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	12:15~12:35 ウォーターシェイプ 加倉井	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 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 クロール 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア 藤井	13:30~14:00 ロコトレ 安光	14:00~14:20 アクアバラエティ 大村	14:00~14:20 ストレッチTRX 田坂	14:30~15:15 パタフライ & 平泳ぎ 堤	14:00~15:00 ZUMBA 安光	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	14:15~14:45 はじめて エアロ 古賀	14:15~14:45 はじめて エアロ 古賀	14:30~15:00 SSS 古賀	14:30~15:00 SSS 古賀	14:30~15:00 SSS 古賀	14:30~15:00 SSS 古賀	14:30~15:00 SSS 古賀	14:30~15:00 SSS 古賀
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 古賀	14:50~15:10 ストレッチ 水谷	15:00~15:30 パタフライ 初級 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 加倉井	15:10~15:30 筋膜リリース 水谷	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井/田坂/加	15:30~16:00 クロール (初級) 堤	15:30~16:00 クロール (初級) 堤	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~16:00 ピラティス 水谷	15:20~15:40 筋膜リリース 水谷	15:00~16:00 ピラティス 水谷	15:20~15:40 水中ウォーキング 田坂	15:15~16:00 HIP HOP 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光	15:15~15:45 肩甲骨を動かそう 安光
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 水谷	15:40~16:00 体幹TRX 水谷	15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ 加倉井	16:00~16:30 PowerWeight 水谷	16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:20~16:40 筋トレ教室 田坂	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷	16:15~17:00 ボディバランス 45 水谷
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	☆四泳法内容☆ 1週目:パタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール 5週目:クロール	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	☆アクアバラエティ☆ 1週目:ウォーターシェイプ 2週目:アクア体操 3週目:アクアヌードル 4週目:ウォーキング 5週目:ウォーターシェイプ	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 SSS 加藤	17:00~17:30 SSS 加藤	17:00~17:30 SSS 加藤	17:00~17:30 SSS 加藤	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:20~17:40 筋トレ教室 田坂	17:15~17:45 RTB 水谷	17:15~17:45 RTB 水谷	17:20~17:40 ストレッチ 立石	17:20~17:40 ストレッチ 立石	17:20~17:40 ストレッチ 立石	17:20~17:40 ストレッチ 立石
18:00	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷/加倉井	18:30~18:50 ストレッチ 古玉/末永	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井/立石	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井/立石	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井/立石	19:00~19:30 アクア エクササイズ 加倉井/立石	19:15~20:00 ボディコンバット 水谷/斐生田	19:15~20:00 ボディコンバット 水谷/斐生田	19:30~20:00 リフレサーキット 加倉井	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷/加倉井	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷/加倉井	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷/加倉井	18:00~18:30 クロール (初級) 木谷/加倉井
19:00	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初級) 立石	19:30~19:50 腰痛予防 立石	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 斐生田/木谷	19:45~20:15 ボディコンバット ①定員50名 加倉井	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:45~20:15 スイムトレーニング (初級) 荒川	19:50~20:10 ストレッチ 田坂	20:20~20:50 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 リトモス 水谷	20:10~20:40 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/木谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/木谷	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井	19:15~20:00 ボディコンバット 加倉井
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 立石	20:30~20:50 筋トレ教室 立石	20:10~20:50 クロール (初級) 加倉井/木谷	20:30~21:00 ボディコンバット ②定員50名 加倉井	20:40~21:00 筋膜リリース 古賀	20:30~21:15 はじめての 四泳法 荒川	20:30~21:00 バランスボール 堤	20:30~21:00 クロール (初級) 堤	21:00~22:00 夜トレ 藤岡	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:10~21:40 RTB 立石	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷
21:00	21:15~22:00 ピラティス 斐生田	21:20~21:40 体幹TRX 斐生田	21:00~21:45 マナー練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディ コンディショニング 立石	21:20~21:40 リフレサーキット 立石	21:30~22:00 クロール 荒川	21:15~22:15 ヨガ 藤岡	21:20~21:40 筋トレ教室 古玉/末永	21:15~22:00 パレトン 狭間	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:10~21:40 RTB 立石	21:10~21:40 RTB 立石	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井/木谷
22:00	22:00 岡村	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり	3・17日 飛び込みあり

2018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

☆整理券配布レッスン☆  
 ・ステップレッスン・・・40名  
 ・トライジャンプ・・・20名  
 ・TRX・・・20名  
 ・RTB&TRXストレッチ・・・10名  
 ・筋膜リリース・・・15名

- 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