

	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 モーニング レッスン 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 スイムトレーニング (初級) 加倉井	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 古賀	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 古賀
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	11:15~11:35 ギアトレーニング 岡本/田坂	11:00~11:30 水慣れ 教室 大村	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) AKI	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI	11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI
12:00	12:30~13:00 SSS 水谷	11:50~12:10 体幹TRX 水谷	12:30~13:00 四泳法スキル (バドル) 藤井	12:20~13:05 ZUMBA 水谷	12:45~13:05 リフレサーキット 水谷	12:15~12:45 パタフライ (初級) 加倉井/岡本	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	12:10~12:30 美脚TRX 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:00~13:00 ZUMBA 加倉井	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:00~13:00 ZUMBA 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	12:30~13:00 平泳ぎ (初級) 藤井
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	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 姿勢改善 安光	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井	13:15~14:15 スイム トレーニング 藤井
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 古賀	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 古賀	14:30~15:15 エンジョイ ステップ 古賀	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 スタジオ チャレンジ 加倉井/田坂/加	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ 加倉井/田坂/加	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	15:00~15:20 効果的な水中運動 安光	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	14:15~14:45 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 加倉井/古賀	14:30~15:00 SSS 加倉井/古賀	14:30~15:00 SSS 加倉井/古賀
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	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:40~16:00 腰痛予防 田坂	15:40~16:00 腰痛予防 田坂
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀	17:00~17:30 トライジャンプ 30 古賀
18:00	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:00~19:00 ヨガ 水谷	18:30~18:50 ストレッチ 古玉/末永	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	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤	18:45~19:15 隔週レッスン 加藤
19:00	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初級) 川端	19:30~19:50 腰痛予防 立石	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 藤井	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	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀	19:50~20:10 美脚TRX 古賀
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/水谷	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 加倉井	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:30~21:00 ボディコンバット 加藤	20:20~20:50 前屈・開脚 トレーニング 水谷	20:15~21:00 リトモス 水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷	20:20~21:00 はじめての 四泳法 加倉井/水谷
21:00	21:15~22:00 ピラティス 藤井	21:20~21:40 体幹TRX 藤井	21:00~21:45 マスタ-練習会 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 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 立石	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/水谷	21:15~22:00 パレトン 立石	21:15~22:00 パレトン 立石	21:15~22:00 パレトン 立石	21:15~22:00 パレトン 立石	21:15~22:00 パレトン 立石	21:15~22:00 パレトン 立石
22:00	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村	22:00 岡村
22:30	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村	22:30 岡村

水が苦手な方・・・
水泳を始めてみたい方対象

8日限定

10名限定

腰痛や猫背が
気になる方
おすすめ!

10名限定

9・23日限定

2・9・16
日限定

☆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。

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

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