

	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 水中運動	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		10:30~11:00 スイムトレーニング (初級)	10:30~11:00 モーニング レッスン	水が苦手な方... 水泳を始めてみたい方対象	10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30 エアロ マジック				
11:00	田坂		大村	古賀		大村/斐生田	斐生田		大村	加倉井			水谷		10:45~11:15 モーニング レッスン				
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~11:45 背泳ぎ (初級)	11:15~12:00 ポディバランス 45	11:20~11:40 ボールエクササイズ	AQUA ZUMBA	スポーツ ダンス	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	11:15~11:45 ポディコンバット	11:15~11:35 ギアトレーニング	11:15~12:00 シェイプ エアロ	11:20~11:40 体幹TRX	11:30~12:00 クロール (初級)	古賀				
12:00	Yoshino	11:50~12:10 体幹TRX		水谷		さやか	安田(聡)		加倉井/大村	加倉井		11:45~12:15 クロール (初級)	EMI	加倉井	11:45~12:45 ヨガ (初級)			11:45~12:30 はじめての 四泳法	
12:30	12:30~13:00 SSS		12:30~13:15 クロール	ZUMBA		12:15~12:45 バタフライ (初級)	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初・中級)	12:30~12:50 筋膜リリース	12:45~13:15 フィンスイム	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 美脚TRX	12:15~13:15 ZUMBA		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	
13:00	水谷			さやか	安光			13:00~13:20 体幹トレーニング	岡村			12:30~13:00 平泳ぎ (初級)			13:00~13:45 四泳法スキル	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	
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	藤井	13:25~14:25 エアロ マニア	13:30~14:00 ロコトレ	バタフライ	13:30~14:30 ヨガ	13:30~14:15 背泳ぎ	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 (パドル)	EMI	9日限定!! 13:15~13:45 腰痛改善 セミナー		13:50~14:10 体幹トレーニング			13:15~14:00 クロール	
14:00	岡村				安光			14:00~14:20 ストレッチTRX	藤井	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善		安光		14:30~15:00 SSS			13:50~14:10 体幹トレーニング	
14:30	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:20~14:40 水泳のためのトレーニング	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 はじめての 四泳法			14:30~15:15 四泳法スキル	安光	14:30~15:15 ZUMBA	15:00~15:20 効果的な水中運動	14:15~14:45 はじめて エアロ			14:30~15:00 SSS			14:30~15:00 SSS	
15:00	古賀	14:50~15:10 ストレッチ	15:00~15:30 バタフライ 初級	15:10~15:30 筋膜リリース	15:10~15:30 筋膜リリース			15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	今福	15:15~15:45 PowerWeight	15:50~10 ストレッチTRX	15:00~16:00 ピラティス	15:20~15:40 筋膜リリース	15:20~15:40 水中ウォーキング	15:15~16:00 HIP HOP			15:10~10 シナプソロジー	
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング		15:45~16:30 背泳ぎ & 平泳ぎ	16:00~16:30 PowerWeight	16:00~16:45 のんびりスイム			16:20~16:40 筋トレ教室	堤	16:20~16:40 腰痛予防		AKI			16:15~17:00 ポディバランス 45			15:25~15:55 肩甲骨を動かそう	
16:00																			3日 10日 24日限定!
16:30	小林																		毎週、実施します!
17:00	17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6)																		
17:30																			
18:00	小林																		
18:30		18:20~10 フレックスクッション																	
19:00																			
19:30	19:05~19:50 エンジョイエアロ (初・中級)	19:30~19:50 腰痛予防	19:30~19:50 ウォーターシェイプ	19:00~19:30 はじめて エアロ	19:45~20:15 エンジョイ ステップ														
20:00	川端	立石	斐生田/木谷	19:45~20:15 ポディコンバット	19:50~20:10 美脚TRX														
20:30	ZUMBA																		
21:00	久保																		
21:30	21:15~22:00 ピラティス	21:20~21:40 体幹TRX	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ポディ コンディショニング	21:20~21:40 リフサーカーキ														
22:00	岡村																		
22:30																			

☆四泳法内容☆  
1週目: バタフライ  
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

関節痛を  
予防・改善  
①股関節  
②背中  
③体幹  
④神経系

10名限定

腰痛や猫背が  
気になる方  
おススメ!

☆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: アクアスナードル  
4週目: ウォーキング  
5週目: ウォーターシェイプ

1週目: Power Weight  
2週目: トライジャンプ  
3週目: Power Weight  
4週目: トライジャンプ  
5週目: Power Weight

10分間のレッスンです。  
初心者の方や  
レッスンに初参加の方オススメ★

☆整理券配布レッスン☆  
・スタッフレッスン...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

内容・時間変更クラス  
担当者変更クラス  
日程/対象者限定クラス

●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、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。

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  
宗像市くりえいと3丁目4-15  
Tel.(0940)32-1010

2019年  
2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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

フィン購入者限定レッスン

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
4日勉強会を行ないます★