

	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	スタジオ2 10:15~10:25 モーニング レッスン [シニア/ロジ]	10:30~10:50 水中運動	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	10:30~10:50 アクア体操	スタジオ1 10:30~10:50 モーニング レッスン	スタジオ2	10:30~11:00 スイムトレーニング (初級)	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ2	10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ1 10:30~11:30 エアロ マジック	スタジオ2 10:45~11:15 モーニング レッスン	プール	
11:00	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	11:10~11:30 ポールエクササイズ	11:10~11:55 AQUA ZUMBA	11:00~12:00 ラテン エクササイズ	11:10~11:30 リズムトレーニング	11:25~11:45 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	11:00~11:30 水慣れ 教室	11:15~12:00 シェイプ エアロ	11:20~11:40 ボディメイキング	11:30~12:00 クロール (初級)	11:45~12:45 ヨガ (初級)	11:45~12:30 はじめての 四泳法	11:45~12:30	
12:00	12:30~13:00 SSS	11:50~12:10 体幹TRX	12:30~13:15 背泳ぎ	12:20~13:05 ZUMBA	12:15~12:45 バタフライ (初級)	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初級)	12:30~12:50 フォームローラー	12:45~13:15 フィンスイム	12:00~12:30 アクア エクササイズ	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 ギアWeight	12:30~13:00 平泳ぎ (初級)	12:15~13:15 ZUMBA	12:30~13:00 ZUMBA	12:15~12:35 ウォーターシェイプ	12:45~13:05 ウォーターシェイプ	12:45~13:05 ウォーターシェイプ	12:45~13:05 ウォーターシェイプ	
13:00	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	13:30~14:15 クロール	13:25~14:25 エアロ マニア	13:30~14:00 ロコトレ	13:30~14:30 ヨガ	14:00~14:20 アクアパラエティ	14:00~14:20 ストレッチTRX	13:30~14:15 平泳ぎ	14:00~15:00 ZUMBA	14:00~14:30 姿勢改善	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:15~14:45 はじめて エアロ	14:30~15:00 SSS	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	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう
14:00	14:30~15:15 エンジョイ ステップ	14:50~15:10 ストレッチ	15:00~15:30 バタフライ 初級	14:45~15:45 太極拳 (初級)	15:10~15:40 筋膜リリース	15:30~16:00 スタジオ チャレンジ	15:30~16:00 背泳ぎ (初級)	16:20~16:40 筋トレ教室	15:50~16:00 PowerWeight	15:50~16:00 ストレッチTRX	15:50~16:00 ストレッチTRX	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 筋膜リリース	15:20~15:40 水中ウォーキング	15:15~16:00 HIP HOP	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう	15:30~16:00 肩甲骨を動かそう	25日はお休みです。
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 ステップ入門	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	16:45~17:05 体幹TRX	16:45~17:05 体幹TRX	17:00~17:30 はじめて エアロ	17:20~17:35 筋膜リリース	17:20~17:35 筋膜リリース	17:20~17:35 筋膜リリース	17:15~17:45 PowerWeight	17:15~17:45 PowerWeight	17:20~17:40 ストレッチ	17:20~17:40 ストレッチ	17:20~17:40 ストレッチ	17:20~17:40 ストレッチ	17:20~17:40 ストレッチ	17:20~17:40 ストレッチ
16:00	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA
17:00	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)	17:30~18:00 エンジョイ エアロ (初級)
18:00	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA	18:30~19:00 ZUMBA
19:00	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)	19:10~19:55 エンジョイ エアロ (初級)
20:00	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA
21:00	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス	21:15~22:00 ピラティス
22:00	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス	22:30~23:00 ピラティス

水が苦手な方...  
水泳を始めてみたい方対象

8日/22日  
ファイティングアクア  
1日/29日  
アクアビート

10名限定

腰痛や猫背が  
気になる方  
おすすめ!

☆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

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★

1日: Power Weight  
8日: トライジャンプ  
22日: Power Weight  
29日: トライジャンプ

運動初心者オススメ

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

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

☆整理券配布レッスン☆  
・ステップレッスン...40名  
・TRX...20名  
・RTB&TRXストレッチ...10名

●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、スタッフまでお声がけください。

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  
8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

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。  
毎週飛び込みを行います。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで