

	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																		
11:00	10:30~11:00 モーニングレッスン 岡本			10:30~11:00 モーニングレッスン 古賀			10:30~11:00 モーニングレッスン 大村			10:30~10:50 モーニングレッスン 岡本			10:30~11:00 モーニングレッスン 田坂			10:30~11:00 エアロマジック 古賀	10:45~11:15 モーニングレッスン 田坂	
11:30	11:30~12:15 フラダンス Yoshino	11:50~12:10 TRX 田坂		11:30~12:15 ポティバランス45 古賀	11:30~11:50 フォームローラー 岡本	11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ラテンエクササイズ 安田	11:30~11:50 ボールエクササイズ 岡本	11:30~11:50 水中ウォーキング 大村	11:10~11:40 ポティコンバット30 加倉井	11:30~11:50 ギアトレーニング 田坂		11:30~12:00 シェイプエアロ 田坂	11:30~11:50 筋トレ教室 田坂	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 斐生田/末永	11:45~12:30 ヨガ AKI	11:45~12:15 クロール(初級) 加倉井/大村	
12:00																		
12:30			12:30~13:00 背泳ぎ(初級) 藤井															
13:00	13:00~13:45 ヨガ(初級) 岡村			12:40~13:10 ZUMBA さやか	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 四泳法スキル(中級) 堤	12:30~13:00 エンジョイエアロ(初中級) 榊原	12:40~13:00 体幹トレーニング 古賀					12:00~12:45 ピラティス 岡村	12:00~12:30 クロール(初級) 大村	12:30~13:00 ZUMBA 加倉井/大村	12:15~12:45 スイムトレーニング(初級) 加倉井/大村	12:45~13:05 体幹トレーニング 古賀	12:45~13:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村
13:30																		
14:00	7日/14日:クロール 21日/28日:背泳ぎ																	
14:30	14:30~15:00 エンジョイステップ 船岡	14:40~15:00 ストレッチ 田坂		14:45~15:30 太極拳 関	13:20~13:50 平泳ぎ(初級) 堤	13:30~14:00 ロコトレ 安光	13:30~14:15 ヨガ 榊原			14:10~14:30 ストレッチTRX 田坂	14:15~14:45 平泳ぎ(中級) 藤井		14:00~14:30 姿勢改善 安光	14:00~14:30 スイムトレーニング(中級) 藤井	14:15~14:45 はじめてエアロ 田坂	14:15~14:45 SSS 安光		
15:00																		
15:30	15:30~16:15 コアコンディショニング 小林	15:30~15:50 ステップ入門 田坂																
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10~19:40 Power Weight 加倉井	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 木谷		18:20~18:40 ストレッチ 加倉井	18:50~19:20 エンジョイエアロ(初中級) 古賀		19:15~19:45 ポティコンバット30 加倉井/立石			19:30~19:50 アクア体操 古賀	19:30~19:50 水中運動 斐生田		19:15~19:45 はじめてエアロ 古賀					
20:00	20:00~20:30 ZUMBA 廣里	19:50~20:10 筋膜リリース 古賀																
20:30																		
21:00	21:00~21:45 ピラティス 岡村	20:30~20:50 筋トレ教室 古賀																
21:30																		
22:00																		

【コロナ感染予防対策について】

- ①窓開け換気
- ②アルコール除菌
- ③人数制限(プール20名/スタジオ30名)
- ④隣人との間隔を2mあける
- ⑤間近での会話・発声を控える

上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力お願い致します。

【第2スタジオチケット制レッスン】

- ・筋膜リリース・フォームローラー
- ・ボールエクササイズ・ギアトレーニング
- ・TRX・ステップ入門

※定員制レッスンは10分前にジムカウンターでチケットをお取り下さい。

【営業時間のお知らせ】

月~金 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日・祝 10:00~19:00
水曜 メンテナンス日

運動初心者オススメ

内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

2020年 9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

- 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。

【住所】
宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
(0940)32-1010

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。

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