

	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			10:30~11:00		10:30~10:50	10:30~11:00		10:30~10:50			10:30~11:00				10:30~11:15		
11:00	大村			古賀/岡本		藤井	加倉井		大村			大村				エアロマジック	10:45~11:15	
11:30	11:30~12:15	11:30~11:50	11:15~11:45	11:30~12:15	11:30~11:50	11:30~12:00	11:30~12:00		11:10~11:40			11:15~11:35	11:15~12:00			古賀	加倉井	
12:00	フラダンス	ギアトレ	クロール (初級)	ポティバランス 45	フォームローラー	AQUA ZUMBA	ポティコンバット 30		はじめて ステップ			アクアヌードル	ZUMBA			11:30~12:00		
12:30	Yoshino			古賀		さやか	加倉井		11:40~12:00			12:00~12:30	EMI			11:45~12:30		11:45~12:15
13:00	13:00~13:45			ZUMBA	リズム筋トレ	バタフライ (初級)	エンジョイエアロ (初・中級)		ピラティス			12:00~12:30	12:15~12:45			11:45~12:30		11:45~12:15
13:30	全身スッキリヨガ (初級)			安光	13:15~13:45	13:15~13:45	13:30~14:15		5日/12日 青泳ぎ 19日/26日 平泳ぎ			12:15~12:45	12:15~12:45			11:45~12:30		11:45~12:15
14:00	岡村			13:40~14:25	安光	ロコトレ	癒しヨガ (初級)		12:20~13:05			12:45~13:15	12:45~13:15			12:30~12:50		12:30~12:50
14:30	14:15~14:45			13:45~14:15	13:15~13:45	13:15~13:45	13:30~14:15		12:35~12:55			12:45~13:15	12:45~13:15			12:30~12:50		12:30~12:50
15:00	加倉井			14:45~15:30	13:15~13:45	13:15~13:45	13:30~14:15		12:50~13:10			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
15:30	15:30~16:15			15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
16:00	コア			15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
16:30	コンディショニング			15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
17:00	小林			15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
17:30				15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
18:00				15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
18:30				15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
19:00				15:10~15:40	13:45~14:15	13:45~14:15	13:30~14:15		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
19:30	19:10~19:40			19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
20:00	加倉井			19:45~20:15	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
20:30	ZUMBA			20:00~20:30	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
21:00	廣里			20:30~21:00	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
21:30	21:00~21:45			21:00~21:45	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05
22:00	岡村			21:15~22:00	19:10~19:40	19:10~19:40	19:10~19:40		13:15~13:45			13:00~13:30	13:00~13:30			12:45~13:05		12:45~13:05

第1スタジオ定員
42名

ボディコンバット・ヨガ・ピラティス
・ZUMBA・リトモスは
整理券をお取り下さい♪

【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
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。

引き締めた方
痛みを改善したい方
お勧め♪

6日/27日
17:00~17:45
ボディバランス45
20日
17:00~17:30
PowerWeight30

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

【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

2022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

●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