

月 MON			火 TUE		木 THU		金 FRI			土 SAT		日 SUN			
10:30	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
11:00	モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン			モーニングレッスン		
11:30	大村			岡本			加倉井			大村			古賀		
12:00	11:15~11:35 TRX	11:15~11:45 クロール(初級)		10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~10:50 水中運動	10:30~10:50 モーニングレッスン		10:30~11:00 モーニングレッスン			10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン	
12:30	11:30~12:15 フラダンス	11:45~12:05 TRX	12:00~12:30 平泳ぎ(初級)	11:30~12:15 ポディバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ボディコンパット30	11:40~12:00 パタフライ(中級)	11:10~11:40 はじめてステップ	11:15~11:35 アクアヌードル	11:15~12:00 ZUMBA	11:30~12:00 アクアビート	11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)	11:45~12:15 クロール(初級)	
13:00	Yoshino			12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:30~13:00 パタフライ(中級)	12:35~12:55 体幹トレーニング	12:40~13:25 リズム筋トレ	13:00~13:30 フィンスイム	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	12:15~12:45 ピラティス	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	12:15~12:45 はじめての四泳法	12:30~12:50 アクア体操	
13:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級)			13:40~14:25 エアロマニア	13:30~14:15 痛み改善	13:30~14:15 リトモス	13:00~13:30 ZUMBA	13:15~13:45 リトモス	13:15~13:45 はじめてエアロ	13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:15~13:45 はじめてステップ	13:10~13:40 クロール(中級)		
14:00	14:00~14:30 SSS			14:45~15:30 太極拳	15:00~15:30 パタフライ(初級)	15:00~15:30 はじめてステップ	15:00~15:45 コアコンディショニング	15:00~15:30 フィンスイム	15:15~15:45 ポディコンディショニング	14:00~14:30 姿勢改善	14:15~15:00 ZUMBA	14:20~14:50 はじめてエアロ	14:15~14:45 SSS		
14:30	15:00~15:45 加倉井			15:45~16:05 筋トレ教室	16:30~16:40 TRX	16:20~16:50 はじめてエアロ	15:00~15:45 フロントで予約をお願いします♪	15:45~16:05 筋トレ教室	15:15~15:45 今福	15:00~15:20 水中運動	15:15~16:00 ピラティス	15:20~15:40 アクアヌードル	15:15~16:00 HIP HOP	15:15~15:45 免トレ	
15:00	15:30 小林			16:20~16:50 はじめてエアロ	16:30~16:40 TRX	16:20~16:50 はじめてエアロ	16:20~16:40 予約をお願いします♪	16:20~16:50 はじめてエアロ	16:20~16:50 今福	15:15~15:45 ポディコンディショニング	14:15~15:00 ZUMBA	14:20~14:50 はじめてエアロ	14:15~14:45 SSS		
16:00														26日はお休みです。	
16:30															26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
17:00															26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
17:30															26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
18:00															26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
18:30															26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
19:00															26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
19:30	19:15~19:45 Power Weight														26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
20:00	20:00~20:45 ZUMBA														26日は第1スタジオでレッスンを行います♪
20:30	20:10~20:40 バタフライ(初級)	20:30~21:00 ボディコンパット30	20:40~21:00 筋膜リリース	19:45~20:15 ボディコンパット30	19:50~20:10 TRX	20:00~20:30 はじめての四泳法	20:30~20:55 エンジョイステップ	20:45~21:30 スイムトレーニング(初級)	20:45~21:15 ワンポイントスイム(初級)	20:10~20:40 はじめての四泳法	20:45~21:15 ワンポイントスイム(初級)	21:00~21:45 パレトン	21:00~21:40 パドル&フィン	21:00~21:40 パドル&フィン	21:00~21:40 パドル&フィン
21:00	21:00~21:45 ピラティス	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ボディコンディショニング	21:00~21:45 マスターズ練習会	21:15~22:00 ボディコンディショニング	20:45~21:30 筋膜リリース	21:15~22:00 ボディバランス45	21:15~22:00 ボディバランス45	21:15~22:00 ボディバランス45	21:00~21:40 パレトン	21:00~21:40 パドル&フィン	21:00~21:40 パドル&フィン	21:00~21:40 パドル&フィン	21:00~21:40 パドル&フィン	
21:30	岡村														21:00~21:40 パドル&フィン
22:00															21:00~21:40 パドル&フィン

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

ボディコンパット・ヨガ・ピラティス  
・ZUMBA・リトモスは  
整理券をお取り下さい♪(人数制限なし)

### 【施設利用について】

3月1日(水)~  
・レッスン人数制限なし(チケット配布は継続)

3月13日(月)~  
・マスク着用は個人の判断に委ねる  
・館内換気(窓・換気扇・扇風機で空気の循環・排気を行います)

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

引き締めたい方  
痛みを改善したい方  
お勧め♪♪

### 【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 メンテナス日

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

2023年  
3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

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

※以後の状況により急遽変更になる場合がございます。

- 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。