2023年 6月 タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ くりえいと宗像

月 MON

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン（加倉井）
- 11：30～12：15 フラダンス（Yoshino）
- 12:45～13：30 全身スッキリヨガ（初級）（岡村）
- 14：00～14：30 SSS（加倉井）
- 15：15～16:00 ルーシーダットン（神田）
- 19：15～19：45 Power Weight（加倉井）
- 20:00～20:45 ZUMBA（廣里）
- 21:00～21:45 ピラティス（岡村）

スタジオ2
- 11:15～11:35 TRX（大村）
- 11:45～12:05 TRX（大村）

プール
- 11：15～11：45 クロール（初級）（藤井）
- 12:00～12:45 クロール（中級）（藤井）
- 13：00～13：30 フィンスイム（藤井）
- 15：00～15：30 バタフライ（初級）（加倉井）
- 20:10～20：40 バタフライ（初級）（加倉井）
- 21:00～21:45 マスターズ練習会（加倉井）

★パーソナルイベント★
6月5日（月）
担当:長谷川
20分
500円
※要予約※
フロントで予約をお願いします♪

マスターズ登録者限定プログラムです。
12日/26日は飛び込みを行います。

火 TUE

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン（古賀）
- 11:30～12：15 ボディバランス45（古賀）
- 12:40～13:25 ZUMBA（さやか）
- 13:40～14:25 エアロマニア（さやか）
- 14:45～15:30 太極拳（関）
- 18:45～19:30 エンジョイエアロ（初中級）（古賀）
- 19:45～20:15 ボディコンバット30（加倉井）
- 20:30～21：00 ボディコンバット30（加倉井）
- 21：15～22：00 リラックスヨガ（安田）

スタジオ2
- 11：30～11：50 フォームローラー（大村）
- 12:40～13:00 リズム筋トレ（安光）
- 13：15～13：45 ロコトレ（安光）
- 16：30～16：40 TRX（加倉井）
- 19：50～20：10 TRX（古賀）
- 20：40～21：00 筋膜リリース（古賀）

プール
- 11：30～12：00 AQUA ZUMBA（さやか）
- 12:30～13:00 バタフライ（初級）（大村）
- 13：15～13：45 背泳ぎ（中級）（大村）
- 19：20～19：40 水中運動（安光）
- 20:00～20:30 はじめての四泳法（大村）
- 20：45～21：30 スイムトレーニング（中級）（大村）

関節痛を予防・改善
6日：股関節
13日：体幹（腰痛改善）
20日：膝関節
27日：神経系

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

木 THU

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン（加倉井）
- 11：30～12：00 ボディコンバット30（加倉井）
- 12：20～13：05 エンジョイエアロ（初中級）（古賀）
- 13：30～14：15 癒しヨガ（初級）（福嶋）
- 15：00～15：30 はじめてステップ（大村）
- 16：20～16：50 はじめてエアロ（古賀）
- 19:15～19:45 ボディコンバット30（加倉井）
- 20:10～20:55 エンジョイステップ（古賀）
- 21：15～22：00 ボディバランス45（古賀）

スタジオ2
- 11：40～12：00 ポールエクササイズ（古賀）
- 12：35～12：55 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（加倉井/大村）
- 15：45～16：05 筋トレ教室（加倉井）

プール
- 10：30～10：50 水中運動（藤井）
- 12:15～13:00 バタフライ（中級）（藤井）
- 13:15～14:00 平泳ぎ（中級）（藤井）
- 20:00～20:30 スイムトレーニング（初中級）（大村）
- 20:45～21:15 ワンポイントスイム（初級）（大村）

★パーソナルイベント★
6月22日（木）
担当:藤井 将平
20分
500円
※要予約※
フロントで予約をお願いします♪

金 FRI

スタジオ1
- 10：30～10：50 モーニングレッスン（大村）
- 11：10～11：40 はじめてステップ（大村）
- 12:00～12:45 ピラティス（岡村）
- 13:15～13:45 はじめてエアロ（安光）
- 14:15～15:00 ZUMBA（今福）
- 15：15～15：45 ボディコンディショニング（大村）
- 19:15～19:45 SSS（古賀）
- 20:00～20:45 リトモス（狭間）
- 21:00～21:45 バレトン（狭間）

スタジオ2
- 14:00～14:30 姿勢改善（安光）

プール
- 11：15～11：35 アクアヌードル（藤井）
- 11:45～12:15 背泳ぎ（初級）（藤井）
- 12:30～13:00 平泳ぎ（初級）（藤井）
- 13：15～14：00 スイムトレーニング（中級）（藤井）
- 15:00～15:20 水中運動（安光）
- 20:10～20:40 はじめての四泳法（青野）
- 21:00～21:40 パドル&フィン（青野）

土 SAT

スタジオ1
- 10:30～11:00 モーニングレッスン（大村）
- 11:15～12:00 ZUMBA（EMI）
- 12:15～12:45 エンジョイエアロ（初中級）（EMI）
- 13：00～13：30 リトモス（EMI）
- 14:20～14:50 はじめてエアロ（加倉井/古賀）
- 15:15～16:00 ピラティス（AKI）
- 17:00～17:45 週替わりレッスン（加倉井/古賀）
- 18:15～19:00 からだに効かせるヨガ（レベル2）（AKI）

スタジオ2
- 16：20～16：40 筋膜リリース（加倉井/古賀/大村）

プール
- 11：30～12：00 アクアビート（大村）
- 12：15～12：45 はじめての四泳法（大村）
- 13：00～13：30 スイムトレーニング（初中級）（大村）
- 15:20～15:40 アクアヌードル（大村）

3日：バタフライ
10日：背泳ぎ
17日：平泳ぎ
24日：クロール

3日/17日
17:00～17:45
ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ45
10日/24日
17:00～17:40
PowerWeight40

日 SUN

スタジオ1
- 10:30～11:15 エアロマジック（古賀）
- 11：45～12：30 からだに効かせるヨガ（レベル1）（AKI）
- 14:15～14:45 SSS（安光）
- 16:15～17:00 ボディコンバット45（加倉井）

スタジオ2
- 10:45～11:15 モーニングレッスン（加倉井）
- 12：45～13：05 ギアトレ（古賀/江藤）
- 15:15～15:45 筋トレ教室（安光）

プール
- 11：45～12：15 クロール（初級）（加倉井）
- 12：30～12：50 アクア体操（加倉井）
- 13：10～13：40 クロール（中級）（加倉井）

♥夏に向けての♥
4日：美背筋
11日：美背中・二の腕
18日：美脚
27日：美尻
男女問わずご参加ください♥

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

施設（ジム・プール・風呂）利用は18:45まで

【施設利用について】

- レッスン人数制限なし（チケット配布は継続）
- 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お願い致します。

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♪（人数制限なし）

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

【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

- ●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。