

	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 モーニングレッスン		10:30~10:50 水中運動	10:30~11:15 ルーシーダットン		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		
11:00	加倉井			古賀		藤井	神田	※チケット配布無し	大村				大村			大村	加倉井		
11:15~11:35	TRX																		
11:30	11:30~12:15 フラダンス	大村		11:30~12:15 ポティバランス45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ポティコンバット30	11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:10~11:40 はじめてステップ	大村		11:15~11:35 アクアヌードル	11:15~12:00 ZUMBA		11:20~11:50 アクアビート	古賀	加倉井		
12:00	11:45~12:05 TRX	大村		大村	大村	さやか	加倉井		11:45~12:15 クロール(初級)	藤井		11:45~12:15 背泳ぎ(初級)	藤井	2日: バタフライ 9日: 背泳ぎ 16日: 平泳ぎ 23日: クロール 30日: 四泳目	12:10~12:40 はじめての四泳法	大村	加倉井	11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)	
12:30	Yoshino		12:00~12:45 バタフライ(中級)	古賀			12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:35~12:55 体幹トレーニング	12:00~12:45 ピラティス	岡村		12:30~13:00 平泳ぎ(初級)	藤井	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	大村	12:30~12:50 アクア体操	加倉井	12:30	
12:45~13:30	全身スッキリヨガ(初級)		藤井	12:40~13:25 ZUMBA	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 バタフライ(初級)	安光	大村	12:30~13:00 フィンスイム	藤井		12:30~13:00 平泳ぎ(初級)	藤井	12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)	大村	12:50~13:10 ギアトレ	加倉井	13:00	
13:00	13:00~13:45 クロール(中級)	藤井		13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~13:45 ロコトレ	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	福嶋	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	藤井		13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)	藤井	13:00~13:30 リトモス	大村	13:10~13:40 クロール(中級)	加倉井	13:30	
13:30	岡村		藤井	13:40~14:25 エアロマニア	安光	大村	パーソナルトレーナーによる		14:00~14:30 姿勢改善	藤井		13:30~14:00 超初心者スイム	大村	13:30~14:00 はじめてステップ	安光	13:30~14:00 はじめてステップ	加倉井	14:00	
14:00	14:00~14:30 SSS			さやか	5日: 股関節 12日: 体幹(腰痛改善) 19日: 膝関節 26日: 神経系		14:30~14:50 健康運動教室	藤井将平	14:15~15:00 ZUMBA	安光		14:20~14:50 はじめてエアロ	加倉井/古賀	14:20~14:50 はじめてエアロ	加倉井/古賀	14:20~14:50 筋トレ教室	安光	14:30	
14:30	加倉井			14:45~15:30 太極拳	関		7日/21日限定 参加費: 無料		15:00~15:20 水中運動	今福		15:00~15:20 水中運動	安光	15:15~16:00 ピラティス	大村	15:15~15:45 SSS	安光	15:00	
15:00	10月~ レッスン予定		15:00~15:30 バタフライ(初級)	加倉井					15:15~15:45 ボディ コンディショニング	大村		15:30~15:50 アクアヌードル	大村	15:15~16:00 ピラティス	大村	3日: 美腹筋 10日: 美背中・二の腕 17日: 美脚 24日: 美尻 男女問わずご参加ください♡		15:30	
15:30									15:45~16:05 筋トレ教室	加倉井				AKI	16:15~17:00 ポティコンバット45			16:00	
16:00									16:30~16:40 TRX	加倉井				16:20~16:40 筋膜リリース	古賀/大村			16:30	
16:30									16:20~16:50 はじめてエアロ	古賀								17:00	
17:00														17:00~17:45 週替わりレッスン	加倉井/古賀			17:30	
17:30														2日/16日 17:00~17:40 PowerWeight40				18:00	
18:00														9日/23日/30日 17:00~17:45 ポティバランス45				18:30	
18:30														18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)				19:00	
19:00																			19:30
19:15~19:45	Power Weight			18:45~19:30 エンジョイエアロ(初中級)			19:15~19:45 ポティコンバット30		19:15~19:45 SSS	古賀									20:00
19:30	加倉井			古賀			19:20~19:40 水中運動	安光	加倉井										20:30
20:00	20:00~20:45 ZUMBA			19:45~20:15 ポティコンバット30	加倉井		19:50~20:10 TRX	古賀	20:00~20:30 平泳ぎ(初級)	大村		20:10~20:45 背泳ぎ(初級)	大村	20:00~20:45 リトモス	大村	20:10~20:40 はじめての四泳法	青野	21:00	
20:30	廣里		20:10~20:40 バタフライ(初級)	加倉井			20:30~21:00 ポティコンバット30	大村	20:45~21:30 スイムトレーニング(中級)	大村		21:00~21:30 クロール(初級)	大村	21:00~21:45 パレトン	大村	21:00~21:40 パドル&フィン	青野	21:30	
21:00	21:00~21:45 ピラティス			20:40~21:00 筋膜リリース	古賀		21:15~22:00 ポティバランス45	古賀											22:00
21:30	岡村		21:00~21:45 マスターズ練習会	加倉井			21:15~22:00 リラククスヨガ	大村											22:30
22:00				安田															23:00

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。

**【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

2日/16日  
17:00~17:40  
PowerWeight40

9日/23日/30日  
17:00~17:45  
ポティバランス45

2023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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

●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