

	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 水中歩行	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				10:30~10:50 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	大村			加倉井		藤井	神田		大村				大村			古賀	加倉井		
11:15~11:35	TRX																		
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:15~11:35 TRX		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	古賀			11:15~11:35 アクアヌードル	ZUMBA	11:15~12:00	11:20~11:50 アクアビート			
12:00	Yoshino	大村		大村	大村	さやか	加倉井	古賀	11:45~12:15 クロール(初級)	12:00~12:45 ピラティス			11:45~12:15 背泳ぎ(初級)	EMI	4日: バタフライ 11日: 背泳ぎ 18日: 平泳ぎ 25日: クロール	12:10~12:40 はじめての四泳法	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)	
12:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級)	大村	12:00~12:45 バタフライ(中級)	古賀	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)	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)	12:30~13:00 フィンスイム	岡村			12:30~13:00 平泳ぎ(初級)	EMI		12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)	12:30~12:50 アクア体操	12:30~12:50 アクア体操	
13:00	岡村		13:00~13:45 クロール(中級)	さやか	13:00~13:45 ZUMBA	安光	大村	古賀	12:35~12:55 体幹トレーニング	藤井			13:00~13:30 リトモス			12:50~13:10 スイムトレーニング(初中級)	12:50~13:10 ギアトレ	12:50~13:10 ギアトレ	
13:30	14:00~14:30 SSS		藤井	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~13:45 はじめてエアロ	安光		13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)	EMI		13:30~14:00 はじめてステップ	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	
14:00	古賀		13:40~14:25 エアロマニア	さやか	14:45~15:30 太極拳	15:00~15:30 はじめてステップ	14:30~15:30 健康教室	15:00~15:30 はじめてステップ	14:00~14:30 姿勢改善	藤井			14:20~14:50 週替わりレッスン	磯部/古賀	4日/18日 はじめてエアロ 担当: 古賀	14:20~14:50 筋トレ教室	安光	5日: 美腹筋 12日: 美背中・二の腕 19日: お休み 26日: 美尻 男女問わずご参加ください♡	
14:30	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)	関				15:45~16:05 筋トレ教室	14:15~15:00 ZUMBA	安光			15:15~16:00 ピラティス		11日/25日 SSS 担当: 磯部	15:15~15:45 SSS	15:30~15:50 アクアヌードル	15:15~15:45 SSS	
15:00	岡村		大村					加倉井	今福				15:00~15:20 水中運動	安光		16:20~16:40 筋膜リリース	大村	16:15~17:00 ポティコンバット45	
15:30									15:15~15:45 ボディコンディショニング	古賀									
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
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)															
20:00	古賀			古賀															
20:30	20:00~20:45 ZUMBA			19:45~20:15 ポティコンバット30	19:50~20:10 TRX	20:00~20:30 平泳ぎ(初級)	20:10~20:55 エンジョイステップ	20:10~20:55 エンジョイステップ	20:00~20:45 リトモス	古賀			20:15~20:45 フィンスイム	藤井					
21:00	廣里		20:15~20:45 背泳ぎ(初級)	加倉井	古賀	20:30~21:00 ポティコンバット30	20:40~21:00 筋膜リリース	20:45~21:30 スイムトレーニング(中級)	20:10~20:45 バタフライ(初級)	加倉井			21:00~21:30 平泳ぎ(中級)	藤井					
21:30	21:00~21:45 ルーシーダットン		21:00~21:30 クロール(初級)	加倉井	古賀	21:15~22:00 リラックスヨガ		21:15~22:00 ポティバランス45	21:00~21:45 マスターズ練習会	加倉井									
22:00	神田			安田															

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

4日/18日
17:00~17:45
ポティバランス45
担当: 古賀

11日/25日
17:00~17:40
PowerWeight40
担当: 磯部

2023年
11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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。