

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		
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 藤井	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 藤井(乙)		10:30~10:50 モーニングレッスン 大村		10:30~11:15 エアロマジック		10:30		
11:00 大村				11:15~11:35 TRX		11:30~12:15 ボディバランス 45	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 AQUA ZUMBA	11:40~12:00 ポディコンバット 30	11:45~12:15 クロール (初級)	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 藤井	11:20~11:50 アクアピート 大村	10:45~11:15 モーニングレッスン 古賀	11:00		
11:30 11:30~12:15 フラダンス				11:45~12:05 TRX		12:00~12:45 バタフライ (中級)	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級)	12:30~13:00 体幹トレーニング	12:35~12:55 フィンスイム	12:00~12:45 ピラティス	11:45~12:15 背泳ぎ (初級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級)	12:10~12:40 はじめての 四泳法 AKI	11:45~12:15 からだに 効かせるヨガ (レベル1)	11:30		
12:00 Yoshino						12:40~13:25 ZUMBA	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:40~13:45 バタフライ (初級)	13:15~13:45 ロコトレ	13:30~14:15 癒しヨガ (初級)	13:00~13:45 平泳ぎ (中級)	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光	13:00~13:30 リトモス	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 加倉井	12:00	
12:30 12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級)						13:40~14:25 エアロ マニア	13:40~14:25 さやか	13:40~14:25 背泳ぎ (中級)	14:00~14:25 癒しヨガ (初級)	14:30~15:30 健康教室	14:00~14:30 姿勢改善 藤井	14:00~14:30 姿勢改善 安光	13:30~14:00 超初心者 スイム 大村	12:50~13:10 ギアトレ 古賀	12:30		
13:00 13:30 岡村						14:45~15:30 太極拳	15:00~15:30 はじめ ステップ	15:00~15:30 筋トレ教室 加倉井	15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井	16:30~16:40 TRX 加倉井	定員: 6名 ※5週目はお休み 料金: 1週分 2,200円 月4週分 6,600円 ※要予約	15:00~15:20 水中運動 安光	15:15~15:45 ピラティス 古賀	15:30~15:50 アクアヌードル 大村	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	13:00	
14:00 14:30 古賀						16:20~16:50 はじめ エアロ 古賀						14:20~14:50 筋トレ教室 安光		14:00	14:30		
15:00 15:30 岡村						16:30~16:40 TRX 加倉井						14:20~14:50 はじめ エアロ 加倉井/古賀		15:00	15:30		
16:00 16:30													15:15~15:45 SSS 安光		16:00	16:30	
17:00 17:30 18:00													16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井		17:00	17:30	
18:30 19:00 19:30 19:45 Power Weight 古賀													17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/古賀		18:00	18:30	
20:00 20:45 ZUMBA													18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2) AKI		19:00	19:30	
20:30 21:00 21:45 ルーシーダットン 神田													2日/16日 17:00~17:40 PowerWeight40 担当: 加倉井		20:00	20:30	
21:30 22:00													9日/23日 17:00~17:45 ボディバランス45 担当: 古賀		21:00	21:30	
													【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		22:00		
													●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 ※以後の状況により急遽変更になる場合がございます。				

2023年  
12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22:45まで

※チケット配布無し

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
7日/21日は飛び込みを行います。

引き締めたい方  
痛みを改善したい方  
お勧め♪♪

【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をお願い致します。

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)

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

- 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