


2024ゴールデンウィークスケジュール

| 4/27(土) | | | 4/28(日) | | | 4/29(月・祝)昭和の日 | | | 4/30(火) | | | 5/1(水) | | |
|--|------|-----------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----|-----|
| スタジオ1 | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール | Syukuzitu | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール |
| 10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン 江藤 | | 整理券配布 なし | 10:30~11:15 ZUMBA | 10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井 | | 10:30~11:00 モーニングレッスン 大村 | | | 10:30~11:00 モーニングレッスン 加倉井 | | 10:50~11:10 水中歩行 藤井 | | | |
| 11:15~12:00 ZUMBA | | 11:20~11:50 アクアビート 大村 | 11:45~12:30 からだに 効かせるヨガ (レベル1) AKI | | 11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井 | フラグランス はお休み です。 | 11:15~11:35 TRX 大村 | 11:30~12:00 クロール (初級) 藤井 | 11:30~12:15 ボディバランス 45 大村 | 11:30~11:50 フォームローラー 大村 | 11:30~12:00 AQUA ZUMBA さやか | | | |
| 12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) | クロール | 12:10~12:40 はじめての 四泳法 大村 | 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 江藤 | 12:30~12:50 アクア体操 加倉井 | 12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級) 岡村 | 11:45~12:05 TRX 大村 | 12:15~12:45 フィンスイム 藤井 | 12:40~13:25 ZUMBA 安光 | 12:40~13:00 リズム筋トレ 大村 | 12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 大村 | | | |
| 13:00~13:30 リトモス | | 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 | | 13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井 | 14:00~14:30 SSS 古賀 | 13:00~13:45 平泳ぎ (中級) 藤井 | 13:40~14:25 エアロ マニア さやか | 13:15~13:45 ロコトレ 安光 | 13:15~13:45 クロール (中級) 大村 | | | | |
| 14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井 | | | 14:20~14:50 筋トレ教室 安光 | 美尻♡ | | 15:00~15:45 ピラティス 岡村 | 15:00~15:30 バタフライ (初級) 大村 | 14:45~15:30 太極拳 関 | 16:30~16:40 TRX 加倉井 | | | | | |
| 15:15~16:00 ピラティス | | 15:30~15:50 アクアヌードル 大村 | 16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井 | | | | | | | | | | | |
| 16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00~17:40 Power weight 40 加倉井 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15~19:00 全身スッキリ ヨガ (初級) 岡村 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00~21:00(ジム・プール・風呂 20:45)まで営業 | | | 10:00~19:00(ジム・プール・風呂 18:45)まで営業 | | | 10:00~19:00(ジム・プール・風呂 18:45)まで営業 | | | 10:00~23:00(ジム・プール・風呂 22:45)まで営業 | | | 10:00~23:00(ジム・プール・風呂 22:45)まで営業 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

| 5/2(木) | | | 5/3(金・祝)憲法記念日 | | | 5/4(土・祝)みどりの日 | | | 5/5(日・祝)こどもの日 | | | 5/6(月)振替休日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--|---|----|---|--|--------------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------------|--------|--------|----------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|-------|----------------|----------------|----------------|---------------|----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| スタジオ1 | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール | スタジオ1 | ジム | プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 10:30~11:15 ルーシーダットン 神田 | | | 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀 | | 10:30~10:50 アクアヌードル 藤井 | 10:30~10:50 モーニングレッスン 江藤 | | | 10:30~11:15 エアロマジック 古賀 | 10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井 | | 10:30~11:00 モーニングレッスン 大村 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 11:30~12:00 ボディコンパクト 30 加倉井 | 11:40~12:00 ボールエクササイズ 古賀 | 11:30~12:00 平泳ぎ (初級) 藤井 | 11:10~11:40 Power weight 古賀 | | 11:00~11:30 バタフライ (初級) 藤井 | 11:15~12:00 ZUMBA 藤井 | | 11:20~11:40 水中歩行 藤井 | 11:45~12:30 からだに効かせるヨガ (レベル1) AKI | | 11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井 | 11:30~12:15 フラダンス 大村 | 11:15~11:35 TRX 大村 | 11:30~12:00 クロール (初級) 藤井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級) 古賀 | 12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井 | 12:30~13:00 フィンスイム 藤井 | 12:00~12:45 ピラティス 岡村 | | 12:15~13:00 背泳ぎ (中級) 藤井 | 12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) EMI | | 12:10~12:40 はじめての 四泳法 藤井 | | 12:30~12:50 アクア体操 加倉井 | 12:45~13:30 からだに効かせるヨガ (レベル2) AKI | 12:30~12:50 Yoshino | 12:15~12:45 フィンスイム 藤井 | 12:30~13:00 平泳ぎ (中級) 藤井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋 | | 13:15~14:00 バタフライ (中級) 藤井 | 13:15~13:45 ダンス エアロ 安光 | | 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 EMI | | 12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級) 藤井 | | 12:50~13:10 ギアトレ 古賀 | 13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井 | 14:00~14:30 SSS 古賀 | 13:00~13:45 平泳ぎ (中級) 藤井 | 14:00~14:30 SSS 古賀 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 15:00~15:30 はじめて ステップ 大村 | | | 14:00~14:30 姿勢改善 安光 | | 14:15~15:00 ZUMBA 安光 | 14:20~14:50 はじめて エアロ 古賀 | | 13:30~14:00 超初心者 スイム 藤井 | | | | 15:00~15:45 ピラティス AKI | 15:00~15:30 バタフライ (初級) 大村 | 15:00~15:30 バタフライ (初級) 大村 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 16:20~16:50 はじめて エアロ 古賀 | 15:45~16:05 筋トレ教室 加倉井 | | 15:15~15:45 ボディ コンディショニング 古賀 | | 15:00~15:20 水中運動 安光 | 15:15~16:00 ピラティス AKI | | 16:20~16:40 筋膜リリース 古賀 | 15:00~16:00 ボディバランス 60 古賀 | 16:15~17:15 ボディコンパクト 60 加倉井 | 15:10~ 整理券配布 | 16:15~17:45 (90分) ZUMBA 要予約 会員様:1,300円 EMI&RIKO | 15:30~受付 整理券配布 | 16:30~17:00 運動初心者オススメ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 17:00~17:45 ボディバランス 45 古賀 | | | | | | 17:00~17:45 ボディバランス 45 古賀 | | | | | | | | 17:30 特別スケジュール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 18:30 18:30 | | | | | | | | | | | | | | 18:30 担当者変更クラス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"> <p>4月</p> <table border="1"> <tr> <td>27日(土)</td> <td>28日(日)</td> <td>29日(月) 昭和の日</td> <td>30日(火)</td> </tr> <tr> <td>10:00~ 21:00</td> <td>10:00~ 19:00</td> <td>10:00~ 19:00</td> <td>10:00~ 23:00</td> </tr> </table> <p>5月</p> <table border="1"> <tr> <td>1日(水)</td> <td>2日(木)</td> <td>3日(金) 憲法記念日</td> <td>4日(土) みどりの日</td> <td>5日(日) こどもの日</td> <td>6日(月) 振替休日</td> </tr> <tr> <td>休み</td> <td>10:00~ 23:00</td> <td>10:00~ 19:00</td> <td>10:00~ 19:00</td> <td>10:00~ 19:00</td> <td>10:00~ 19:00</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>2024年 GW</p> <p>REFRE スポーツクラブ</p> <p>くりえいと宗像</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【住所】 宗像市くりえいと3丁目4-15</p> <p>【TEL】 (0940)32-1010</p> </div> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) 昭和の日 | 30日(火) | 10:00~ 21:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 23:00 | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) 憲法記念日 | 4日(土) みどりの日 | 5日(日) こどもの日 | 6日(月) 振替休日 | 休み | 10:00~ 23:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 |
| 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) 昭和の日 | 30日(火) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00~ 21:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) 憲法記念日 | 4日(土) みどりの日 | 5日(日) こどもの日 | 6日(月) 振替休日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 休み | 10:00~ 23:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | 10:00~ 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |