

	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			10:30~11:15 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		11:00~11:20 水中歩行	加倉井						6日/20日 担当:古賀			10:30~10:50 アクアヌードル	大村/江藤				
11:00				11:10~11:55		11:00~11:30 AQUA ZUMBA				13日/27日 担当:高倉			11:00~11:30 バタフライ(初級)					
11:30	11:15~11:35 TRX		11:30~12:00 クロール(初級)	ポディバランス45		11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 Power weight						11:15~12:00 ZUMBA			11:20~11:50 アクアビート		
11:30	11:30~12:15 フラダンス	大村	11:45~12:05 TRX	古賀		11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:30~12:00 ポディコンバット30						11:45~12:30 からだに効かせるヨガ(レベル1)			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)	
12:00	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	ZUMBA		12:05~12:50	12:20~13:05 エンジョイエアロ(初中級)						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		
12:00				12:30~13:00 背泳ぎ(初級)		12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~12:50 体幹トレーニング						12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)			12:50~13:10 ギアトレ	12:30~12:50 アクア体操	
12:30	12:45~13:30 全身スッカリヨガ(初級)		13:00~13:45 バタフライ(中級)	エアロマニア		13:15~13:45 ロコトレ	13:30~14:15 癒しヨガ(初級)						13:00~13:30 リトモス			13:10~13:40 クロール(中級)		
13:00				14:45~15:30									13:15~14:00 スイムトレーニング(中級)			13:30~14:00 はじめてステップ		
13:00													14:00~14:30 姿勢改善			14:20~14:50 はじめてエアロ		
13:30	岡村												14:20~14:50 はじめてエアロ			15:15~15:45 SSS		
14:00	14:00~14:30 SSS												15:00~15:20 水中運動			15:30~15:50 アクアヌードル		
14:30	古賀												15:15~16:00 ピラティス			16:15~17:00 ポディコンバット45		
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 バタフライ(初級)	太極拳		15:00~15:30 はじめてステップ	15:45~16:05 筋トレ教室						16:20~16:40 筋膜リリース					
15:30													17:00~17:45 週替わりレッスン					
16:00													18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)					
16:30													19:15~19:45 Power Weight					
17:00													20:00~20:45 ZUMBA					
17:30													20:15~20:45 背泳ぎ・クロール(中級)					
18:00													21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)					
18:30													21:15~22:00 リラックスヨガ					
19:00													22:00					
19:30	19:15~19:45 Power Weight												21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)					
20:00	古賀												21:15~21:45 フィンスイム					
20:30	20:00~20:45 ZUMBA												22:00					
21:00	廣里																	
21:30	21:00~21:45 エンジョイエアロ(初中級)																	
22:00	安田																	

ポディコンバット・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。

引き締めたい方  
痛みを改善したい方  
お勧め♪♪

6日:バタフライ  
13日:背泳ぎ  
20日:平泳ぎ  
27日:クロール

5日:バタフライ  
12日:背泳ぎ  
19日:平泳ぎ  
26日:クロール

定員:8名  
音楽に合わせて  
トランポリンを  
行います♪

マスターズ登録者  
限定プログラムです。  
5日/19日は飛び込みを行います。

7日/21日  
17:00~17:45  
PowerWeight45  
担当:加倉井

14日/28日  
17:00~17:45  
ポディバランス45  
担当:古賀

**【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

2024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**

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

●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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで