

2025年ゴールデンウィークスケジュール

5/3(土・祝)憲法記念日			5/4(日・祝)みどりの日			5/5(月・祝)こどもの日			5/6(火・祝)振替休日			5/7(水)		
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 10:30~10:50 モーニングレッスン 加倉井			10:30~11:15 エアロマジック			10:30~10:50 モーニングレッスン 今針山			10:30~11:00 モーニングレッスン 横尾					
11:00														
11:15~12:00 ZUMBA		11:20~11:50 アクアビクス 加倉井	11:15~12:00 横尾			11:15~11:35 TRX 今針山		11:00~11:20 水中歩行 大村	11:15~12:00 ボディバランス 45 横尾		11:30~11:50 フォームローラー 大村	11:15~11:45 AQUA ZUMBA さやか		
12:00 EMI			11:45~12:30 ストレッチ ピラティス AKI		11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井		11:45~12:05 TRX 今針山		12:15~12:45 フィンスイム 大村					
12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) EMI		12:15~13:00 スイムトレーニング (初中級) 加倉井			12:30~13:00 クロール (中級) 加倉井				12:15~13:00 ZUMBA 大村		12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 クロール (初級) 大村		
13:00 13:00~13:30 リトモス EMI		加倉井			加倉井		12:45~13:30 全身スッキリ ヨガ (初級) 岡村		13:00~13:30 背泳ぎ (中級) 大村	さやか	13:15~14:00 エアロ マニア 安光	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~14:00 スイムトレーニング (中級) 大村	
13:30														
14:00							14:00~14:30 SSS 古賀							
14:20~14:50 はじめて エアロ 横尾			14:30~14:50 ストレッチ 加倉井											
15:00														
15:15~16:00 ピラティス							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			
16:00 AKI														
16:20~16:40 筋膜リリース 横尾														
17:00 17:00~17:45 ボディバランス 45 横尾			加倉井			廣里								
18:00														
18:30														
10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業														
4月														
	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火) 昭和の日	30日(水)									
宗像店	10:00~ 21:00	10:00~ 19:00	10:00~ 23:00	10:00~ 19:00	休み									
5月														
	1日(木)	2日(金)	3日(土) 憲法記念日	4日(日) みどりの日	5日(月) こどもの日	6日(火) 振替休日								
	10:00~ 23:00	10:00~ 23:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00	10:00~ 19:00								
【住所】 宗像市くりえいと3丁目4-15 【TEL】 (0940)32-1010 2025年 GW REFRE スポーツクラブ くりえいと宗像														

休館日

運動初心者オススメ

特別スケジュール
内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

【住所】
宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
(0940)32-1010

2025年
GW

REFRE
スポーツクラブ

くりえいと宗像