

	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 横尾/高倉	6日/20日 担当: 高倉	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 大村/今針山			10:30~11:15 エアロマジック	10:45~11:15 モーニングレッスン		10:30
11:00	大村		11:00~11:20 水中歩行	加倉井							※チケット 配布無し	11:00~11:30 平泳ぎ (初級) 藤井				横尾	加倉井		11:00
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:15~11:35 TRX 大村	11:30~12:00 バタフライ (初級) 藤井	11:15~12:00 ボディバランス 45	11:30~11:50 フォームローラー 大村	11:15~11:45 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ボディコンバット 30	11:40~12:00 ボールエクササイズ	11:30~12:00 背泳ぎ (初級)	11:10~11:40 Power weight 横尾/高倉	13日/27日 担当: 横尾		11:15~12:00 ZUMBA		11:20~11:50 アクアビート 大村	11:45~12:30 ストレッチ ピラティス	25名限定 チケット配布 10:40~	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井	11:30
12:00	Yoshino	11:45~12:05 TRX 大村	12:15~12:45 フィンスイム 藤井	12:15~13:00 ZUMBA	12:30~13:00 クロール (初級) 大村	12:40~13:00 リズム筋トレ (初級)	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級)	12:30~12:50 体幹トレーニング 加倉井	12:30~13:00 フィンスイム	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	7日: バタフライ 14日: 背泳ぎ 21日: 平泳ぎ 28日: クロール	12:10~12:40 はじめての 四泳法 大村	12:30~12:50 アクア体操	12:50~13:10 TRX 横尾/今針山	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井	12:30
13:00	全身スッキリヨガ (初級)		13:00~13:45 クロール (中級) 藤井	13:15~14:00 エアロ マニア	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 バタフライ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋		13:15~14:00 平泳ぎ (中級) 藤井	13:15~13:45 ダンス エアロ 安光	偶数月は ダンスエアロ 奇数月は はじめてエアロ を行います♪	13:15~14:00 スイムトレーニング (中級) 大村	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) 大村	13:30~14:00 超初心者 スイム 大村	機能改善・向上	1日: 脚力維持 8日: お休み 15日: 脚力維持 22日: 可動域 29日: 脚力維持	15:00	
14:00	14:00~14:30 SSS 横尾			14:45~15:30 太極拳 関				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 横尾		15:00~15:20 水中運動 安光			15:30~15:50 アクアヌードル 大村			定員: 10名 整理券配布 15:00~	14:00
15:00	15:00~15:45 ピラティス 岡村		15:00~15:30 バタフライ (初級) 大村																15:00
16:00																			16:00
16:30					16:30~16:50 TRX 加倉井		16:20~16:50 はじめて エアロ 横尾						16:20~16:40 筋膜リリース 加倉/横尾/大村			16:15~17:00 ボディコンバット 45			16:30
17:00													17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/横尾	7日/14日 ボディバランス45 担当: 横尾					17:00
17:30	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)												18:15~19:00 からだに 効かせるヨガ (レベル2)	21日/28日 PowerWeight45 担当: 加倉井		運動初心者オススメ			17:30
18:00																内容・時間変更クラス			18:00
18:30																担当者変更クラス			18:30
19:00																施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで			19:00
19:30	19:15~19:45 Power Weight 横尾			19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級)	19:20~19:40 水中運動 安光	19:15~19:45 ボディコンバット 30 加倉井				19:15~19:45 SSS 横尾	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール					●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。			
20:00	20:00~20:45 ZUMBA		20:15~20:45 クロール (中級) 大村	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:40~21:00 筋膜リリース 今針山	20:00~20:30 平泳ぎ (初級) 大村	20:10~20:55 エンジョイ ステップ 横尾	20:10~20:40 はじめての 四泳法 加倉井	20:00~20:45 リトモス	20:10~20:30 トライJump 横尾		20:15~21:00 四泳法スキル				●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。			
20:30	廣里									狭間							●祝日は18時までの スケジュールとなります。		
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ (初中級) 安田		21:00~21:30 背泳ぎ・クロール (初級) 大村	21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田	21:40~22:00 スリムトレーニング (中級) 今針山	21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井	21:15~22:00 ボディバランス 45 横尾		21:00~21:45 バレトン 狭間	21:15~21:45 フィンスイム 加倉井						●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。			
22:00																			22:00
施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																			
												2025年 6月			R・E・F・R・E スポーツクラブ くりえいと宗像			【住所】 宗像市くりえいと3丁目4-15 【TEL】 (0940)32-1010	
												タイムスケジュール			※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。				