2025年7月 タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ くりえいと宗像

月 MON

スタジオ1
- 10:30〜11:00 モーニングレッスン（大村）
- 11：30〜12：15 フラダンス（Yoshino）
- 12:45〜13：30 全身スッキリヨガ（初級）（岡村）
- 14：00〜14：30 SSS（横尾/大村）
- 15：00〜15：45 ピラティス（岡村）
- 19：15〜19：45 Power Weight（横尾）
- 20:00〜20:45 ZUMBA（廣里）
- 21:00〜21:45 エンジョイエアロ（初中級）（安田）

スタジオ2
- 11:15〜11:35 TRX（大村）
- 11:45〜12:05 TRX（大村）

プール
- 11：00〜11：20 水中歩行（藤井）
- 11：30〜12：00 バタフライ（初級）（藤井）
- 12：15〜12：45 フィンスイム（藤井）
- 13:00〜13:45 クロール（中級）（藤井）
- 15：00〜15：30 バタフライ（初級）（大村）
- 20:15〜20:45 クロール（中級）（大村）
- 21:00〜21:30 背泳ぎ・クロール（初級）（大村）

火 TUE

スタジオ1
- 10：30〜11：00 モーニングレッスン（加倉井）
- 11:15〜12：00 ボディバランス45（横尾）
- 12:15〜13:00 ZUMBA（横尾）
- 13:15〜14:00 エアロマニア（さやか）
- 14:45〜15:30 太極拳（関）
- 19：15〜20：00 エンジョイエアロ（初中級）（横尾）
- 20：15〜21：00 ボディコンバット45（加倉井）
- 21：15〜22：00 リラックスヨガ（安田）

スタジオ2
- 11：30〜11：50 フォームローラー（大村）
- 12:40〜13:00 リズム筋トレ（安光）
- 13：15〜13：45 ロコトレ（安光）
- 16：30〜16：50 TRX（加倉井）
- 19：40〜20：00 TRX（今針山）
- 20：40〜21：00 筋膜リリース（今針山）

プール
- 11：15〜11：45 AQUA ZUMBA（さやか）
- 12:30〜13:00 クロール（初級）（大村）
- 13：15〜13：45 バタフライ（中級）（大村）
- 19：20〜19：40 水中運動（安光）
- 20:00〜20:30 平泳ぎ（初級）（大村）
- 20：45〜21：30 スイムトレーニング（中級）（大村）

木 THU

スタジオ1
- 10：30〜11：15 ルーシーダットン（神田）
- 11：30〜12：00 ボディコンバット30（加倉井）
- 12：20〜13：05 エンジョイエアロ（初中級）（横尾）
- 13：30〜14：15 癒しヨガ（初級）（福嶋）
- 15：00〜15：30 はじめてステップ（大村）
- 16：20〜16：50 はじめてエアロ（横尾）
- 19:15〜19:45 ボディコンバット30（加倉井）
- 20:10〜20:55 エンジョイステップ（横尾）
- 21：15〜22：00 ボディバランス45（横尾）

※チケット配布無し

スタジオ2
- 11：40〜12：00 ボールエクササイズ（大村）
- 12：30〜12：50 体幹トレーニング（加倉井）
- 15：45〜16：05 筋トレ教室（加倉井）

プール
- 11：30〜12：00 背泳ぎ（初級）（藤井）
- 12：30〜13：00 フィンスイム（藤井）
- 13：15〜14：00 平泳ぎ（中級）（藤井）
- 20:10〜20：40 はじめての四泳法（加倉井）
- 21:00〜21:45 マスターズ練習会（加倉井）

マスターズ登録者限定プログラムです。3日/17日/31日は飛び込みを行います。

金 FRI

スタジオ1
- 10：30〜10：50 モーニングレッスン（横尾/高倉）
- 11：10〜11：40 Power weight（横尾/高倉）
- 12:00〜12:45 ピラティス（岡村）
- 13:15〜13:45 はじめてエアロ（安光）
- 14:15〜15:00 ZUMBA（今福）
- 15：15〜15：45 ボディコンディショニング（横尾）
- 19:15〜19:45 SSS（横尾）
- 20:00〜20:45 リトモス（狭間）
- 21:00〜21:45 バレトン（狭間）

4日/18日 担当：高倉
11日/25日 担当：横尾

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♪

スタジオ2
- 14:00〜14:30 姿勢改善（安光）
- 20:10〜20：30 トライJump（横尾）

定員：10名 音楽に合わせてトランポリンを行います♪

プール
- 10：30〜10：50 アクアヌードル（藤井）
- 11：00〜11：30 平泳ぎ（初級）（藤井）
- 12：15〜13：00 背泳ぎ（中級）（藤井）
- 13：15〜14：00 スイムトレーニング（中級）（藤井）
- 15:00〜15:20 水中運動（安光）
- 20：15〜21：00 四泳法スキル（加倉井）
- 21:15〜21:45 フィンスイム（加倉井）

4日：バタフライ 11日：背泳ぎ 18日：平泳ぎ 25日：クロール

土 SAT

スタジオ1
- 10：30〜10：50 モーニングレッスン（大村/今針山）
- 11:15〜12:00 ZUMBA（EMI）
- 12:15〜12:45 エンジョイエアロ（初中級）（EMI）
- 13：00〜13：30 リトモス（EMI）
- 14:20〜14:50 はじめてエアロ（加倉井/横尾）
- 15:15〜16:00 ピラティス（AKI）
- 17:00〜17:45 週替わりレッスン（加倉井/横尾）
- 18:15〜19:00 からだに効かせるヨガ（レベル2）（AKI）

スタジオ2
- 16：20〜16：40 筋膜リリース（加倉/横尾/大村）

プール
- 11：20〜11：50 アクアビート（大村）
- 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）
- 13：30〜14：00 超初心者スイム（大村）
- 15:30〜15:50 アクアヌードル（大村）

5日：バタフライ 12日：背泳ぎ 19日：平泳ぎ 26日：クロール

※25メートル泳げない方限定

5日/19日 PowerWeight45 担当：加倉井
12日/26日 ボディバランス45 担当：横尾

日 SUN

スタジオ1
- 10:30〜11:15 エアロマジック（横尾）
- 11：45〜12：30 ストレッチピラティス（AKI）
- 13:30〜14:00 機能改善・向上（安光）
- 14：15〜14：45 SSS（安光）
- 15:15〜16:00 HIPHOP（佐々木）
- 16:15〜17:00 ボディコンバット45（加倉井）

スタジオ2
- 10:45〜11:15 モーニングレッスン（加倉井）
- 12：50〜13：10 TRX（今針山）
- 15:15〜15:35 トライJump（安光）

プール
- 11：45〜12：15 クロール（初級）（加倉井）
- 12：30〜12：50 アクア体操（加倉井）
- 13：10〜13：40 クロール（中級）（加倉井）

25名限定 チケット配布 10：40〜

6日：脚力維持 13日：体幹トレーニング 20日：脚力維持 27日：お休み

定員：10名 整理券配布 15：00〜

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20:45まで

施設（ジム・プール・風呂）利用は18:45まで

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）

【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。

関節痛を予防・改善
1日：股関節
8日：体幹（腰痛改善）
15日：膝関節
22日：神経系
29日：お楽しみ♥

引き締めたい方 痛みを改善したい方 お勧め♪♪

【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

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。