

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	1日/22日 担当：横尾	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	
大村		11:00~11:20 水中歩行	加倉井							8日/29日 担当：高倉	11:00~11:30 平泳ぎ (初級)				横尾	加倉井	
	11:15~11:35 TRX	藤井	11:15~12:00 ボディバランス 45		11:15~11:45 AQUA ZUMBA	11:30~12:00 ボディコンバット 30		11:30~12:00 Power weight	横尾/高倉		11:10~11:40	11:15~12:00 ZUMBA		11:20~11:50 アクアビート	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)
11:30 11:30~12:15 フラダンス	大村	11:30~12:00 バタフライ (初級)	大村	11:30~11:50 フォームローラー	大村	11:40~12:00 ボールエクササイズ	藤井	12:00~12:45 ピラティス			12:15~13:00 背泳ぎ (中級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級)	2日：バタフライ 9日：背泳ぎ 16日：平泳ぎ 23日：クロール 30日：お楽しみ♡	12:10~12:40 はじめての 四泳法	AKI	12:30~12:50 アクア体操	
12:00	大村	12:15~12:45 フィンスイム	藤井	12:40~13:00 リズム筋トレ	大村	12:30~13:00 クロール (初級)		12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級)	岡村			EMI	12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級)	13:00~13:30 リトモス	12:50~13:10 TRX	加倉井	13:10~13:40 クロール (中級)
12:30				12:40~13:00 クロール (初級)			13:15~14:00 平泳ぎ (中級)	13:15~14:00 ダンス エアロ	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♪		14:00~14:30 姿勢改善	14:20~14:50 はじめて エアロ		14:15~14:45 SSS	3日：脚力維持 10日：体幹トレーニング 17日：脚力維持 24日：体幹トレーニング 31日：お楽しみ♡	定員：10名 整理券配布 15:00~	
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	安光	13:15~13:45 バタフライ (中級)	安光	13:30~14:15 癒しヨガ (初級)				13:30~14:00 超初心者 スイム		13:30~14:00 機能改善・向上	安光		
13:30	岡村																
14:00	14:00~14:30 SSS			14:45~15:30													
14:30	横尾/大村																
15:00	15:00~15:45 ピラティス	15:00~15:30 バタフライ (初級)	大村	15:00~15:30 太極拳		15:00~15:30 はじめて ステップ	大村	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	15:15~16:00 ピラティス		15:30~15:50 アクアヌードル	15:15~16:00 HIPHOP	15:15~15:35 トライJump	
15:30	岡村							15:45~16:05 筋トレ教室	加倉井					AKI	16:15~17:00 ボディコンバット 45		
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			
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:15~19:45 Power Weight		19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級)	19:40~20:00 TRX	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								
20:00	20:00~20:45 ZUMBA		横尾	今針山	20:00~20:30 平泳ぎ (初級)	20:10~20:55 エンジョイ ステップ	横尾	20:00~20:45 リトモス	横尾								
20:30	廣里	20:15~20:45 クロール (中級)	大村	20:40~21:00 筋膜リリース	今針山	21:00~21:45 マスターズ 練習会	加倉井	21:00~21:45 バレトン	狭間								
21:00	21:00~21:45 エンジョイエアロ (初中級)	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												
21:30	安田																
22:00																	
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22:45まで																	

※チケット配布無し

2日：バタフライ
9日：背泳ぎ
16日：平泳ぎ
23日：クロール
30日：お楽しみ♡

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♪

※25メートル
泳げない方限定

3日：脚力維持
10日：体幹トレーニング
17日：脚力維持
24日：体幹トレーニング
31日：お楽しみ♡

定員：10名
整理券配布
15:00~

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

施設（ジム・プール・風呂）利用は18:45まで

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

2025年
8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

【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♪♪

1日：バタフライ
8日：背泳ぎ
15日：お休み
22日：クロール
29日：四泳法

7日：バタフライ
14日：お休み
21日：平泳ぎ
28日：クロール

定員：10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。
7日/21日/28日は飛び込みを行います。

【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

施設（ジム・プール・風呂）利用は20:45まで