

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 アクアヌードル	10:30~10:50 モーニングレッスン			10:45~11:15 モーニングレッスン		
横尾		11:00~11:20 水中歩行	加倉井				※チケット配布無し		高倉		藤井	大村/今針山			加倉井		
11:30	11:30~12:15 フラダンス	11:30~11:50 フォームローラー	11:30~12:00 バタフライ(初級)	ボディバランス45	大村	11:30~12:00 ボディコンバット30	11:40~12:00 ポールエクササイズ	11:30~12:00 背泳ぎ(初級)	高倉	11:10~11:40 Power weight		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)
Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	藤井	倉田	大村	加倉井	大村	藤井		12:00~12:45 ピラティス		EMI	4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール	12:10~12:40 はじめての四泳法	AKI	加倉井	12:30~12:50 アクア体操
12:45~13:30		藤井			12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 クロール(初級)	エンジョイエアロ(初中級)	12:30~13:00 フィンスイム	岡村		12:15~13:00 背泳ぎ(中級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	EMI	大村	12:50~13:20 スイムトレーニング(初中級)	12:50~13:10 TRX	加倉井
13:00	全身スッカリヨガ(初級)		13:00~13:45 クロール(中級)	さやか	安光	大村	安田	藤井		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~13:45 ダンスエアロ	13:00~13:30 リトモス		13:30~14:00 超初心者スイム	機能改善・向上	5日:脚力維持 12日:体幹トレーニング 19日:脚力維持 26日:体幹トレーニング	13:10~13:40 クロール(中級)
13:30	岡村		藤井	エアロマニア	安光	大村	癒しヨガ(初級)				安光	スイムトレーニング(中級)	EMI	大村	13:30~14:00 機能改善・向上	加倉井	
14:00	14:00~14:30 SSS	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール		さやか	関節痛を予防・改善 7日:股関節 14日:体幹(腰痛改善) 21日:膝関節 28日:神経系		福嶋	藤井		14:00~14:30 姿勢改善		藤井		大村	安光	14:15~14:45 SSS	
14:30	大村			14:45~15:30 太極拳		14:30~15:00 はじめてステップ				14:15~15:00 ZUMBA		14:20~14:50 はじめてエアロ	11日/日25限定	加倉井	安光		
15:00	15:00~15:45 ピラティス		15:00~15:30 はじめての四泳法	関		大村	15:15~15:35 筋トレ教室				15:00~15:20 水中運動	15:15~16:00 ピラティス			15:15~16:00 HIPHOP	15:15~15:35 トライJump	定員:10名 整理券配布15:00~
15:30	岡村		大村				加倉井				15:15~15:45 ボディコンディショニング				15:30~15:50 アクアヌードル	大村	
16:00						加倉井									AKI	佐々木	
16:30							16:30~16:50 TRX							16:20~16:40 筋膜リリース		16:15~17:00 ボディコンバット45	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:15~19:45 シェイプステップ	脂肪燃焼を目的に 色々なフットパターンを 繰り返し行います♪		19:15~20:00 エンジョイエアロ(初中級)		19:15~19:45 Power weight					19:15~19:45 ボディコンバット30						
20:00	20:00~20:45 ZUMBA			安田	高倉/今針山	20:00~20:30 平泳ぎ(初級)					20:00~20:45 リトモス						
20:30			20:15~20:45 クロール(初中級)	ボディコンバット45	大村	20:10~20:55 HIPHOP	20:10~20:40 はじめての四泳法				狭間						
21:00	廣里		大村		20:40~21:00 筋膜リリース	永塚											
21:30	21:20~22:05 フローヨガ		21:00~21:30 フィンスイム	21:15~22:00 リラックスヨガ	高倉			21:00~21:45 マスターズ練習会		21:00~21:45 バレトン							
22:00	AKI		大村	安田	横尾/今針山			加倉井		狭間							
施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																	

※チケット配布無し

※25メートル泳げない方限定

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♪

11日/日25限定

11日/25日限定

【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♪♪

【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18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

2025年
10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

●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。