

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				
11:00	横尾		11:00~11:20 水中歩行	加倉井					高倉			11:00~11:30 平泳ぎ (初級)	大村/今針山		10:45~11:15 モーニングレッスン		
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	11:15~11:35 TRX	11:15~11:45 AQUA ZUMBA	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	加倉井	
12:00		横尾	藤井	倉田	大村	11:45~12:05 TRX		加倉井	大村	藤井		12:00~12:45 ピラティス		EMI	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)
12:30	Yoshino		12:15~12:45 フィンスイム	ZUMBA				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	12:30~13:00 フィンスイム		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	12:10~12:40 はじめての 四泳法	AKI	12:30~12:50 アクア体操
13:00	12:45~13:30 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 ダンス エアロ	13:00~13:30 リトモス		12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級)	横尾/今針山	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		13:30~14:15 癒しヨガ (初級)		13:15~14:00 平泳ぎ (中級)		13:15~14:00 スイムトレーニング (中級)	EMI	13:30~14:00 超初心者 スイム	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	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		14:00~14:30 姿勢改善		14:00~14:30 姿勢改善			大村	安光	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
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	安光		14:20~14:50 はじめて エアロ	加倉井	14:15~14:45 SSS	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		今福		15:00~15:20 水中運動			15:15~16:00 ピラティス	15:15~15:35 トライJump	定員:10名 整理券配布 15:00~
15:30			大村					15:15~15:35 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			15:30~15:50 アクアヌードル	大村	
16:00								15:45~16:15 はじめて エアロ	加倉井								
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:15~19:45 シェイプ ステップ		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 Power weight	加倉井		19:15~19:45 ボディコンバット 30	高倉							
20:00	20:00~20:45 ZUMBA		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			20:00~20:45 リトモス	狭間							
20:30	廣里		大村		20:40~21:00 筋膜リリース	20:45~21:30 スイムトレーニング (中級)	大村		21:00~21:45 マスターズ 練習会	加倉井							
21:00			21:00~21:30 フィンスイム	21:15~22:00 リラックス ヨガ	安田												
21:30	21:20~22:05 フローヨガ		大村														
22:00	AKI																
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

11日/日25限定

11日/25日限定

【施設利用について】

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪♪

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♪

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:四種目

マスターズ登録者
限定プログラムです。
2日/16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

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。