2025年11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（横尾）
- 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（大村）
- 15：00〜15：45 ピラティス（岡村）
- 19：15〜19：45 シェイプステップ（大村）
  - 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♪
- 20:00〜20:45 ZUMBA（廣里）
- 21：15〜22：00 コンディショニングフロー（AKI）

スタジオ2
- 11：30〜11：50 フォームローラー（横尾）
- 20：10〜20：30 TRX（今針山）

プール
- 11：00〜11：20 水中歩行（藤井）
- 11：30〜12：00 平泳ぎ（初級）（藤井）
  - 3日：バタフライ
  - 10日：背泳ぎ
  - 17日：平泳ぎ
  - 24日：クロール
- 12：15〜12：45 フィンスイム（藤井）
- 13:00〜13:45 バタフライ（中級）（藤井）
- 15：00〜15：30 はじめての四泳法（大村）
- 20:15〜20:45 クロール（初中級）（大村）
- 21:00〜21:30 フィンスイム（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（倉田）
- 12:15〜13:00 ZUMBA（さやか）
- 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）（安田）
- 20：15〜21：00 ボディコンバット45（高倉）
- 21：15〜22：00 リラックスヨガ（安田）

スタジオ2
- 11:15〜11:35 TRX（大村）
- 11:45〜12:05 TRX（大村）
- 12:40〜13:00 リズム筋トレ（安光）
- 13：15〜13：45 ロコトレ（安光）
  - 関節痛を予防・改善
  - 4日：股関節
  - 11日：体幹（腰痛改善）
  - 18日：膝関節
  - 25日：神経系
- 16：30〜16：50 TRX（高倉）
- 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 背泳ぎ（中級）（大村）
- 19：20〜19：40 水中運動（安光）
  - 引き締めたい方 痛みを改善したい方 お勧め♪♪
- 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）
  - ※チケット配布無し
- 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）（安田）
- 13：30〜14：15 癒しヨガ（初級）（福嶋）
- 14：30〜15：00 はじめてステップ（大村）
- 15：45〜16：15 はじめてエアロ（加倉井）
- 19:15〜19:55 Power weight（加倉井）
- 20:10〜20:55 HIPHOP（永塚）
- 21:10〜21:40 ピラスト（安光）
  - 音を流しながら ピラティスの体幹トレーニングとストレッチで 気持ち良く身体に効かせていく クラス♪

スタジオ2
- 11：40〜12：00 ポールエクササイズ（大村）
- 12：30〜12：50 体幹トレーニング（加倉井）
- 15：15〜15：35 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 クロール（中級）（藤井）
- 20:10〜20：40 はじめての四泳法（加倉井）
  - 6日：お休み
  - 13日：背泳ぎ
  - 20日：平泳ぎ
  - 27日：クロール
- 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。 13日/27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（高倉）
- 11：10〜11：40 Power weight（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）
  - 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♪
- 14:15〜15:00 ZUMBA（今福）

スタジオ2
- 14:00〜14:30 姿勢改善（安光）
- 15：15〜15：45 ボディコンディショニング（横尾）

プール
- 10：30〜10：50 アクアヌードル（藤井）
- 11：00〜11：30 バタフライ（初級）（藤井）
- 12：15〜13：00 平泳ぎ（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）
- 19:15〜19:45 ボディコンバット30（高倉）
- 20:00〜20:45 リトモス（狭間）
- 21:00〜21:45 バレトン（狭間）

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）
  - 15日/29日限定
- 15:15〜16:00 ピラティス（AKI）
- 17:00〜17:45 Power Weight（加倉井）
  - 15日/29日限定
- 18:15〜19:00 からだに効かせるヨガ（レベル2）（AKI）

スタジオ2
- 11：10〜11：20 TRX（横尾/今針山）
  - ワンポイント TRX♪
- 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）
  - 1日：バタフライ
  - 8日：背泳ぎ
  - 15日：平泳ぎ
  - 22日：クロール
  - 29日：四種目
- 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）
  - ※25メートル 泳げない方限定
- 15:30〜15:50 アクアヌードル（大村）

日 SUN

スタジオ1
- 10:45〜11:15 モーニングレッスン（加倉井）
- 11：45〜12：30 ストレッチピラティス（AKI）
  - 25名限定 チケット配布 10：40〜
- 13:30〜14:00 機能改善・向上（安光）
  - 2日：脚力維持
  - 9日：お休み
  - 16日：脚力維持
  - 23日：体幹トレーニング
  - 30日：お楽しみ♥
- 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
- 12：50〜13：10 TRX（横尾/今針山）
- 15:15〜15:35 トライJump（安光）
  - 定員：10名 整理券配布 15：00〜

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）

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。

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

【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。