

☆☆12月29日(月)2025年最終レッスン☆☆

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30				10:30
	10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00				11:00
	横尾			
		11:10~11:30 フォームローラー		
11:30		横尾	11:30~12:15 四泳法総復習 (初級)	11:30
	11:45~12:30 ピラティス			
12:00			藤井	12:00
12:30	岡村		12:30~13:00 フィンスイム	12:30
	12:45~13:30 全身スッキリヨガ (初級)		藤井	13:00
13:00			13:15~14:00 四泳法総復習 (中級)	13:30
13:30	岡村		藤井	14:00
14:00	14:00~14:30 SSS			
14:30	大村			14:30
15:00	12/28(日) 16:15~17:15 ボディコンバット60エピソード① 【動いて・動いて・動いて参ります!!】を行います☆		12/26(金) 13:15~14:00 スイムトレーニングは 泳ぎ納めを行います♪	
15:30				15:30
16:00	16:00~17:00 ボディコンバット60エピソード② 【跳んで・跳んで・跳んで舞います】			16:00
16:30				16:30
17:00	加倉井			17:00
	チケット配布時間 15:00			
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	施設(ジム・プール・お風呂)利用は18:45まで			19:00

宗像店

年末年始休館のお知らせ

平素はご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。
誠に勝手ながら下記の通り、年末年始の休館とさせていただきます。

2025年12月				2026年1月			
28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
10:00 \$ 19:00	10:00 \$ 19:00	休館	休館	休館	休館	休館	10:00 \$ 19:00

スポーツクラブリフレぐりえいと宗像

Happy New Year