

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 モーニングレッスン 横尾			10:30~11:00 モーニングレッスン 加倉井		10:30~10:50 水中歩行 藤井	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 高倉		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						
11:00			11:15~12:00 ボディバランス 45 加倉井	11:15~11:35 TRX 大村	11:15~11:45 AQUA ZUMBA さやか	11:30~12:00 ボディコンバット 30 加倉井	11:40~12:00 ボールエクササイズ 大村	11:30~12:00 背泳ぎ (初級) 藤井	11:10~11:40 Power weight 高倉		11:00~11:30 バタフライ (初級) 藤井	11:15~12:00 ZUMBA 加倉井/横尾/今針山	11:10~11:20 TRX 加倉井	11:20~11:50 アクアビート 大村	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井			
11:30 フラダンス Yoshino	11:30~11:50 フォームローラー 横尾	11:30~12:00 平泳ぎ (初級) 藤井	12:15~13:00 ZUMBA 加倉井	12:40~13:00 リズム筋トレ 大村	12:30~13:00 クロール (初級) 大村	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級) 加倉井	12:30~12:50 体幹トレーニング 加倉井	12:30~13:00 フィンスイム 大村	12:00~12:45 ピラティス 岡村		12:15~13:00 平泳ぎ (中級) 藤井	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 大村	12:10~12:40 はじめての四泳法 大村	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~	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井	
12:00			12:30~13:00 フィンスイム 藤井	13:15~14:00 バタフライ (中級) 大村	13:15~14:00 エアロマニア さやか	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 背泳ぎ (中級) 大村	13:30~14:15 癒しヨガ (初級) 福嶋	13:15~14:00 クロール (中級) 藤井	13:15~13:45 はじめてエアロ 安光	13:15~14:00 スイムトレーニング (中級) 大村	13:00~13:30 リトモス EMI	13:30~14:00 超初心者スイム 大村	12:50~13:20 スイムトレーニング (初中級) 大村	12:50~13:10 TRX 横尾/今針山	13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井		
12:30			14:45~15:30 太極拳 関			15:15~15:35 筋トレ教室 加倉井			14:15~15:00 ZUMBA 今福	14:00~14:30 【知って整える】ピラスト 安光	15:00~15:20 水中運動 安光	14:20~14:50 はじめてエアロ 加倉井	14:15~14:45 SSS 安光					
13:00	全身スッカリヨガ (初級) 岡村		15:00~15:45 ピラティス 岡村			15:45~16:15 はじめてエアロ 加倉井			15:15~15:45 ボディコンディショニング 横尾		15:15~16:00 ピラティス AKI	15:15~16:00 ピラティス 大村	15:30~15:50 アクアヌードル 大村	15:15~16:00 HIPHOP 佐々木	15:15~15:35 トライJump 安光	定員: 10名 整理券配布 15:00~		
13:30																		
14:00	14:00~14:30 SSS 大村																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
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 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♪	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 安田	19:20~19:40 水中運動 安光	19:15~19:55 Power weight 加倉井	19:15~19:55 Power weight 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	19:15~19:45 ボディコンバット 30 高倉	
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 廣里	20:10~20:30 TRX 今針山	20:15~20:45 クロール (初中級) 大村	20:00~20:30 平泳ぎ (初級) 大村	20:10~20:55 HIPHOP 大村	20:10~20:40 はじめての四泳法 加倉井	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	20:00~20:45 リトモス 狭間	
20:30																		
21:00																		
21:30	21:15~22:00 コンディショニング フロー AKI		21:00~21:30 フィンスイム 大村	21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田														
22:00																		
施設 (ジム・プール・風呂) 利用は22:45まで																		

整理券配布レッスンは別紙を参照ください。(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。

引き締めたい方
痛みを改善したい方
お勧め♪

8日:バタフライ
15日:背泳ぎ
22日:平泳ぎ
29日:クロール

5日:バタフライ
12日:背泳ぎ
19日:平泳ぎ
26日:クロール

【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

2026年
1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。