

	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		10:30~10:50 水中運動	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		10:30~10:50 モーニングレッスン			
11:00	大村		11:00~11:30 平泳ぎ(初級)	加倉井		安光	※チケット配布無し			高倉		11:00~11:30 背泳ぎ(初級)	大村/今針山	11:05~11:15 TRX	ワンポイントTRX	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	11:45~12:15 フィンスイム	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 ボディコンパット30		11:30~12:00 Power weight		高倉	11:15~12:00 ZUMBA	11:30~12:00 アクアビート	11:30~12:00 アクアビート	11:45~12:30 姿勢改善ピラティス	25名限定 チケット配布10:40~	11:45~12:15 クロール(初級)
12:00	Yoshino		12:30~13:00 クロール(中級)	藤井	12:15~13:00 ZUMBA	大村		12:00~12:20 ポールエクササイズ		12:00~12:45 ピラティス		12:15~13:00 バタフライ(中級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	12:15~12:45 はじめての四泳法	7日/バタフライ14日/背泳ぎ21日/平泳ぎ28日/クロール	大村	11:45~12:30 姿勢改善ピラティス	12:30~12:50 アクア体操
12:30	12:45~13:30 全身スッキリヨガ(初級)			藤井	13:15~14:00 エアロマニア	12:40~13:00 リズム筋トレ	12:30~13:00 クロール(初級)	12:20~13:05 大村	12:40~13:00 体幹トレーニング	12:30~13:00 フィンスイム		12:15~13:00 バタフライ(中級)	12:15~12:45 エンジョイエアロ(初中級)	12:15~12:45 はじめての四泳法	大村	AKI	12:50~13:10 TRX	12:30~12:50 アクア体操
13:00				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
13:30				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
14:00	14:00~14:30 SSS			藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
14:30	大村			藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
15:00	15:00~15:45 ピラティス			藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
15:30				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
16:00				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
16:30				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
17:00				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
17:30				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
18:00				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
18:30				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
19:00				藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
19:30	19:15~19:45 シェイプステップ			藤井	13:15~14:00 エアロマニア	13:15~13:45 ロコトレ	13:15~13:45 背泳ぎ(中級)	13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:15~13:45 はじめてのエアロ		13:15~14:00 平泳ぎ(中級)	13:15~14:00 はじめてのエアロ	13:00~13:30 リトモス	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:00~13:30 スイムトレーニング(初中級)	13:10~13:40 クロール(中級)	13:10~13:40 クロール(中級)
20:00	20:00~20:45 ZUMBA	20:10~20:30 TRX	20:15~20:45 フィンスイム	エンジョイエアロ(初中級)	大村	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:55 Power weight		19:15~19:45 ボディアタック30		19:15~19:45 ボディアタック30	19:15~19:45 ボディアタック30	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)
20:30				エンジョイエアロ(初中級)	大村	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:55 Power weight		19:15~19:45 ボディアタック30		19:15~19:45 ボディアタック30	19:15~19:45 ボディアタック30	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)
21:00				エンジョイエアロ(初中級)	大村	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:55 Power weight		19:15~19:45 ボディアタック30		19:15~19:45 ボディアタック30	19:15~19:45 ボディアタック30	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)
21:30	21:15~22:00 コンディショニングフロー			エンジョイエアロ(初中級)	大村	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:55 Power weight		19:15~19:45 ボディアタック30		19:15~19:45 ボディアタック30	19:15~19:45 ボディアタック30	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)
22:00	AKI			エンジョイエアロ(初中級)	大村	19:40~20:00 TRX	19:20~19:40 水中運動	19:15~19:55 Power weight		19:15~19:45 ボディアタック30		19:15~19:45 ボディアタック30	19:15~19:45 ボディアタック30	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)	18:15~19:00 からだに効かせるヨガ(レベル2)

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をお願い致します。

7日/28日限定

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

【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

●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、スタッフまでお声がけください。

2026年3月
 REFRE スポーツクラブ
 宗像市くりえいと宗像
 タイムスケジュール

【住所】
 宗像市くりえいと3丁目4-15
【TEL】
 (0940) 32-1010

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

※今後の状況により急遽変更になる場合がございます。