

	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																		
11:00	モニングレッスン 大村			モニングレッスン 加倉井		水中運動 安光			ルシーダットン 高倉			モニングレッスン 高倉						
11:00~11:30			平泳ぎ (初級) 藤井						※チケット 配布無し									
11:30	フラダンス 大村	フォームローラー 大村		ボディバランス 45 倉田	TRX 大村	AQUA ZUMBA さやか				Power weight 高倉		背泳ぎ (初級) 藤井	ZUMBA 大村					
12:00			フィンスイム 藤井															
12:00~12:30	Yoshino			ZUMBA 大村														
12:30			クロール (中級) 藤井															
12:30~13:00																		
13:00	全身スッカリヨガ (初級) 岡村																	
13:00~13:30																		
13:30																		
14:00	SSS 大村																	
14:00~14:30																		
14:30																		
15:00	ピラティス 岡村																	
15:00~15:30																		
15:30																		
16:00																		
16:00~16:30																		
16:30																		
17:00																		
17:00~17:30																		
17:30																		
18:00																		
18:00~18:30																		
18:30																		
19:00																		
19:00~19:30																		
19:30	シェイプ ステップ 大村																	
19:30~20:00																		
20:00	ZUMBA 廣里																	
20:00~20:30																		
20:30																		
21:00																		
21:00~21:30																		
21:30	コンディショニング フロー AKI																	
22:00																		

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。

【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

2026年 4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。

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

深い呼吸とゆるい動きでからだを軽く、睡眠の質を高めるクラス

ピラティスとヨガで身体を整えます。ピラティス苦手な方や男性にもおすすめ

マスターズ登録者限定プログラムです。4月は毎週飛び込みを行います

全身を動かす有酸素運動。脂肪燃焼・心肺機能の向上・体力、筋力、運動能力を高めるクラスです

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: 四泳法

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: 四泳法

16:50~ストレッチ

チケット配布時間 14:15~

関節痛を予防・改善
 7日: 股関節
 14日: 体幹(腰痛改善)
 21日: 膝関節
 28日: 神経系

4日/18日限定

定員: 10名
 整理券配布
 15:00~

25名限定
 チケット配布
 10:40~

4日: バタフライ
 11日: 背泳ぎ
 18日: 平泳ぎ
 25日: クロール

ワンポイント
 TRX

※チケット
 配布無し