2026年 8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（大村）
- 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 週替わりレッスン（大村）
  - 1・2週目 シェイプステップ
  - 3・4週目 SSS
- 20:00〜20:45 ZUMBA（廣里）
- 21：10〜21：55 コンディショニングフロー（AKI）
  - 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♪

スタジオ2
- 11：30〜11：50 フォームローラー（大村）

プール
- 11：00〜11：30 バタフライ（初級）（藤井）
- 11：45〜12：15 フィンスイム（藤井）
- 12：30〜13：15 背泳ぎ（中級）（藤井）
- 20:15〜20:45 フィンスイム（大村）
- 21:00〜21:30 クロール（初中級）（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
- 16：30〜17：00 TRX（高倉）
  - 16：50〜 ストレッチ♪
- 19：40〜20：00 TRX（手塚/高倉）
- 20：30〜20：45 フォームローラー（安田）
  - 15分間のレッスンです

プール
- 10：30〜10：50 水中運動（安光）
- 11：15〜11：45 AQUA ZUMBA（さやか）
- 12:30〜13:00 背泳ぎ（初級）（大村）
- 13：15〜13：45 バタフライ（中級）（大村）
- 19：20〜19：40 水中運動（大村）
- 20:00〜20:30 背泳ぎ（初級）（大村）
- 20：45〜21：30 スイムトレーニング（中級）（大村）
  - 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♪

木 THU

スタジオ1
- 10：30〜11：15 ルーシーダットン（神田）
- 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）
- 15：50〜16：20 はじめてエアロ（加倉井）
- 19:15〜20:00 Power weight（加倉井）
- 20：15〜21：00 HIPHOP（永塚）
- 21：15〜22：00 夜のゆるピラティス（Miyu）

スタジオ2
- 曲に合わせて楽しく体を動かすクラスです♪ 6日は有酸素運動で体力アップ 20・27日はバランスボールで筋力アップ。
- 11：30〜11：50 リズムトレーニング（安田）
- 12：40〜13：00 体幹トレーニング（加倉井）
- 15：15〜15：35 筋トレ教室（加倉井）
- 20：30〜20：45 簡単筋トレ（Miyu）
  - 15分間のレッスンです

プール
- 11：45〜12：15 平泳ぎ（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）
- 15：20〜15：50 はじめての四泳法（大村）
  - 6日：バタフライ
  - 20日：平泳ぎ
  - 27日：クロール
- 20:15〜20：45 はじめての四泳法（加倉井）
- 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。6／20／27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 ダンスエアロ（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（安川）
  - チケット配布時間 13：45
- 19:15〜19:45 ボディアタック30（高倉）
- 20:00〜20:45 リトモス（狭間）
- 21:00〜21:45 バレトン（狭間）

スタジオ2
- 14:00〜14:30 【知って整える】ピラスト（安光）
  - インナーマッスルの意識を高めながら、骨の動きを感じ身体を整えていきます♪

プール
- 10：30〜10：50 アクアヌードル（藤井）
- 11：00〜11：30 クロール（初級）（藤井）
- 12：00〜12：45 平泳ぎ（中級）（藤井）
- 13：00〜13：45 スイムトレーニング（中級）（藤井）
- 15:00〜15:20 水中運動（安光）

土 SAT

スタジオ1
- 10：30〜10：50 モーニングレッスン（大村/手塚）
- 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）
  - 1日/29日限定
- 15:15〜16:00 ピラティス（AKI）
- 17:00〜17:45 週替わりレッスン（加倉井／安光）
- 18:15〜19:00 からだに効かせるヨガ（AKI）

スタジオ2
- 11：00〜11：10 TRX（大村/手塚）
  - ワンポイントTRX♪
- 16：20〜16：40 筋膜リリース（加倉井/大村/安光）

プール
- 11：30〜12：00 アクアビート（大村）
- 12：15〜12：45 はじめての四泳法（大村）
  - 1日：バタフライ
  - 8日：背泳ぎ
  - 22日：平泳ぎ
  - 29日：クロール
- 13：00〜13：30 スイムトレーニング（初中級）（大村）
- 15:30〜15:50 アクアヌードル（加倉井/大村）

日 SUNDAY

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 姿勢改善ピラティス（AKI）
  - 25名限定 チケット配布 10：40〜
- 14：15〜14：45 SSS（安光）
- 15:15〜16:00 HIPHOP（永塚）
- 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（安光/手塚）
- 13：30〜13：50 フォームローラー（安光）
- 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）

施設（ジム・プール・風呂）利用は18:45まで

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
- オススメ♪レッスン

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。

【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。