

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			10:30~11:00 モーニングレッスン		10:30~10:50 水中運動 安光	10:30~11:15 ルーシーダットン	曲に合わせて楽しく体を動かすクラスです♪ 1・8日 有酸素運動で体力アップ 15・22・29日は バランスボールで筋力アップ		10:30~10:50 モーニングレッスン 加倉井		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/手塚	11:00~11:10 TRX 大村/手塚	ワンポイント TRX♪	10:45~11:15 モーニングレッスン 加倉井						
大村		11:00~11:30 バタフライ (初級)	11:15~12:00 ボディバランス 45 倉田	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	11:30~11:50 リズムトレーニング 安田	11:45~12:15 平泳ぎ (初級) 藤井	11:10~11:40 Power weight 加倉井	15分間の レッスンです♪ NEW!	11:00~11:30 クロール (初級) 藤井	11:15~12:00 ZUMBA 大村	11:30~12:00 アクアビート 大村	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~	11:45~12:15 クロール (初級) 加倉井					
11:30 フラダンス	11:30~11:50 フォームローラー 大村	11:45~12:15 フィンスイム 藤井	12:15~13:00 ZUMBA さやか	12:40~13:00 リズム筋トレ 安光	12:30~13:00 背泳ぎ (初級) 大村	12:20~13:05 エンジョイエアロ (初中級) 安田	12:35~12:55 体幹トレーニング 加倉井	12:30~13:00 フィンスイム 藤井	12:00~12:45 ピラティス 岡村	12:10~12:25 TRX 加倉井	12:00~12:45 平泳ぎ (中級) 藤井	12:15~12:45 エンジョイエアロ (初中級) EMI	12:15~12:45 はじめての 四泳法 大村	3日:バタフライ 10日:背泳ぎ 17日:平泳ぎ 24日:クロール 31日:お楽しみ	12:50~13:10 TRX 安光/手塚	12:30~12:50 アクア体操 加倉井					
Yoshino		12:30~13:15 背泳ぎ (中級) 藤井	13:15~14:00 エアロ マニア 関	13:15~13:45 ロコトレ 安光	13:15~13:45 バタフライ (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) 安光	13:15~13:45 ダンス エアロ 安光	偶数月はダンス スエアロ 奇数月ははじめて エアロを 行います♪	13:00~13:45 スイムトレーニング (中級) 藤井	13:00~13:30 リトモス EMI	13:00~13:30 スイムトレーニング (初中級) 大村		13:10~13:40 クロール (中級) 加倉井						
12:45~13:30 全身スッカリヨガ (初級)			14:00~14:30 SSS 大村	関節痛を予防・改善 6日:股関節 13日:体幹(腰痛改善) 20日:膝関節 27日:神経系		14:30~15:00 はじめて ステップ 大村	チケット配布時間 13:45	14:15~15:00 ZUMBA 安川	14:00~14:30 【知って整える】 ピラスト 安光		14:20~14:50 はじめて エアロ 加倉井	17日/31日限定	3日:アクア体操 10日:ウォーキング 17日:ヌードル 24日:アクアピクス 31日:アクアピクス	14:15~14:45 SSS 安光	15:15~16:00 HIPHOP 永塚	15:15~15:35 トライJump 安光	定員:10名 整理券配布 15:00~				
15:00~15:45 ピラティス			15:00~15:45 ピラティス 岡村		16:50~ ストレッチ♪	15:50~16:20 はじめて エアロ 加倉井	15:15~15:35 筋トレ教室 加倉井	15:20~15:50 はじめての 四泳法 大村	15:00~15:20 水中運動 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♪	15:15~16:00 ピラティス 加倉井	15:30~15:50 アクアバラエティ 加倉井/大村	16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井/大村/安光	16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井							
				16:30~17:00 TRX 加倉井				1日:バタフライ 8日:背泳ぎ 15日:平泳ぎ 22日:クロール 29日:お楽しみ♪					16:20~16:40 筋膜リリース 加倉井/大村/安光								
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。						17:00~17:45 週替わり レッスン 加倉井/安光						17日/31日 Power weight/加倉井 10日/24日 シェイプステップ/安光 基本的なフットパターン を始め、筋トレと有酸素 運動を効率良く行います		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	
19:15~19:45 週替わり レッスン 大村	5日 シェイプステップ 19・26日 SSS		19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 安田	19:40~20:00 TRX 加倉井/手塚	19:20~19:40 アクアバラエティ 大村	19:15~20:00 Power weight 加倉井	20:30~20:45 簡単筋トレ Miyu	19:15~19:45 ボディコンバット 30 加倉井	18:35~18:50 TRX 加倉井	15分間の レッスンです♪ NEW!	19:15~19:45 ポディコンバット 30 加倉井	20:00~20:45 リトモス 狭間	21:00~21:45 マスターズ 練習会 加倉井	21:00~21:45 バレトン 狭間	【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 定休日			●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。			
20:00~20:45 ZUMBA 廣里		20:15~20:45 フィンスイム 大村	20:15~21:00 ボディコンバット 45 安田	20:30~20:45 フォームローラー 安田	20:00~20:30 背泳ぎ (初級) 大村	20:15~21:00 HIPHOP 永塚	20:30~20:45 簡単筋トレ Miyu	20:15~20:45 はじめての 四泳法 加倉井			20:00~20:45 リトモス 狭間	21:00~21:45 バレトン 狭間			施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで						
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♪	21:00~21:30 バタフライ (初級) 大村	21:15~22:00 リラックス ヨガ 安田	15分間の レッスンです	スイムトレーニング (中級) 大村	21:15~22:00 夜の ゆるピラティス Miyu	マスターズ登録者限定プログラムです。 8日/22日 は飛び込みを行います								2026年 10月 R・FRE スポーツクラブ 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。									