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
- 20:00〜20:45 ZUMBA 廣里
- 21:10〜21:55 コンディショニングフロー AKI

スタジオ2

- 11:15〜11:35 フォームローラー 大村

プール

- 12:00〜12:30 フィンスイム 大村
- 12:45〜13:15 背泳ぎ（中級） 大村
- 20:15〜20:45 フィンスイム 大村
- 21:00〜21:30 バタフライ（初級） 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 加倉井
- 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
- 16:30〜17:00 TRX 加倉井
- 19:40〜20:00 TRX 加倉井/手塚
- 20:30〜20:45 フォームローラー 安田

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 アクアバラエティ 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

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 Yasu（永塚）
- 21:15〜22:00 夜のゆるピラティス Miyu

スタジオ2

- 11:30〜11:50 リズムトレーニング 安田
- 12:35〜12:55 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

プール

- 10:30〜11:15 バタフライ（初級） 荒川
- 11:30〜12:15 平泳ぎ（中級） 荒川
- 12:30〜13:00 フィンスイム 大村
- 15:15〜15:50 はじめての四泳法 大村
- 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

金 FRI

スタジオ1

- 10:30〜10:50 モーニングレッスン 加倉井
- 11:10〜11:40 Power weight 加倉井
- 12:00〜12:45 ピラティス 岡村
- 13:15〜13:45 はじめてエアロ 安光
- 14:15〜15:00 ZUMBA 安川
- 19:15〜19:45 ボディコンバット30 加倉井
- 20:00〜20:45 リトモス 狭間
- 21:00〜21:45 バレトン 狭間

スタジオ2

- 12:10〜12:25 TRX 加倉井
- 14:00〜14:30 【知って整える】ピラスト 安光
- 18:35〜18:50 TRX 加倉井

プール

- 10:30〜10:50 アクアヌードル 大村
- 11:00〜11:30 平泳ぎ（初級） 大村
- 12:00〜12:45 クロール（中級） 大村
- 13:00〜13:45 スイムトレーニング（中級） 大村
- 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
- 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
- 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
- 13:00〜13:30 スイムトレーニング（初中級） 大村
- 15:30〜15:50 アクアバラエティ 加倉井/大村

日 SUN

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
- 14:15〜14:45 SSS 安光
- 15:15〜16:00 HIPHOP Yasu（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

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

関節痛を予防・改善
3日：股関節
10日：体幹（腰痛改善）
17日：膝関節
24日：神経系

16：50〜 ストレッチ♪

チケット配布時間 13：45

5・12日 有酸素運動
19・26日 バランスボール

１５分間のレッスンです♪ NEW！

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♪

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♪

5日：バタフライ
12日：背泳ぎ
19日：平泳ぎ
26日：クロール

ワンポイントTRX♪

7日：バタフライ
14日：背泳ぎ
21日：平泳ぎ
28日：クロール

7日/14日限定

7日：アクア体操
14日：ウォーキング
21日：ヌードル
28日：アクアビクス

７０名限定
チケット配布
10：40〜

定員：10名
整理券配布
15：00〜

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。

2・9日
シェイプステップ
16・30日
SSS

3日：祝日お休み
10日：ウォーキング
17日：ヌードル
24日：アクアビクス

１５分間のレッスンです

１５分間のレッスンです

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♪

マスターズ登録者限定プログラムです。
5日／19日
は飛び込みを行います

１５分間のレッスンです♪ NEW！

7/14日
Power weight／加倉井

21日/28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

【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

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

2026年 11月

RE-FRE スポーツクラブ くりえいと宗像

タイムスケジュール

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

- 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。