

	月 MON			火 TUE			水 WED			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	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 加藤	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry/磯部	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン	スタジオ2	プール	
11:00	11:00~11:45 ボディメイキング 45 増淵	11:10~11:30 ウエストシェイブ 古賀	11:10~11:30 リフレウォーキング 加藤	11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:30~11:50 リミットシェイブ 加藤	11:10~11:30 アクア体操 磯部	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	11:15~12:00 バタフライ (初級) 加藤	11:00~12:00 フラダンス 富川	11:00~12:00 フラダンス 富川	11:00~11:30 骨盤ウエスト トレーニング 加藤	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:10~11:50 クロール/背泳ぎ (初級) 加藤/磯部	11:00~11:45 ピラティス 古賀	11:00~11:45 ピラティス 古賀	11:00~11:45 ピラティス 古賀	11:00~11:45 ピラティス 古賀	
11:30	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:20~13:00 超初心者 水泳教室 支配人/Kie	12:00~12:30 はじめて ステップ 古賀	12:00~12:30 はじめて ステップ 古賀	12:45~13:30 エアロ マニア Sarry	12:15~12:45 はじめて エアロ 磯部	12:15~12:45 はじめて エアロ 磯部	12:15~13:00 背泳ぎ 磯部	12:15~13:00 ZUMBA 安田	12:15~13:00 ZUMBA 安田	12:30~12:50 フレックスクッション 古賀	12:30~13:00 ファイティングアクア 磯部	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:00~12:40 バタフライ/平泳ぎ (初級) 加藤/磯部	12:00~12:45 エアロマジック 古賀	12:15~12:45 スロトレ 畑中	12:30~12:50 ウォーターシェイブ 加藤/磯部	12:30~12:50 ウォーターシェイブ 加藤/磯部	
12:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ 古賀	13:10~13:40 初心者 水泳教室 支配人/Kie	13:00~13:30 スロトレ 古賀	13:15~13:45 背泳ぎ (初級) Kie	13:00~13:30 ポディコンバット 30 加藤	13:00~13:30 ポディコンバット 30 加藤	13:10~13:40 アクアビート 畑中	13:10~14:10 デトックスヨガ 小路	13:10~14:10 デトックスヨガ 小路	13:15~14:00 平泳ぎ Kie	13:15~14:00 平泳ぎ Kie	13:45~14:45 エアロ マニア Sarry	12:50~13:20 スイムトレーニング 加藤	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中	13:00~13:30 パタフライ (初級) 磯部	13:00~13:30 パタフライ (初級) 磯部	
12:30	14:00~15:00 エアロマジック 高砂	14:00~14:20 フォームローラー 畑中	13:50~14:35 四泳法スキル 青野	14:00~15:00 ヨガ(初級) 隈元	14:30~15:00 ピラティス (入門) Sarry	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 磯部	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 磯部	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:40~15:10 超初心者 ステップ 畑中	14:40~15:10 超初心者 ステップ 畑中	14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中	14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中	14:15~14:45 体幹トレーニング 磯部	14:15~14:45 体幹トレーニング 磯部	14:15~14:45 体幹トレーニング 磯部	14:15~14:45 体幹トレーニング 磯部	
13:00	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 加藤	15:30~16:00 体幹トレーニング 加藤	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 畑中	16:40~17:00 ストレッチャ 新村	16:40~17:00 ストレッチャ 新村	15:40~16:00 ギアトレーニング 古賀	15:10~15:30 ウォーターシェイブ 加藤/新村	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路	15:30~16:00 スイムトレーニング 加藤/Kie	15:30~16:00 スイムトレーニング 加藤/Kie	15:30~16:00 スイムトレーニング 加藤/Kie	
13:30	17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中	17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中	17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中	17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中	16:30~16:50 ウエストシェイブ 畑中	16:30~16:50 ウエストシェイブ Kie	16:30~16:50 ウエストシェイブ Kie	17:00~17:20 ストレッチャ 磯部	17:00~17:20 ストレッチャ 磯部	17:00~17:20 ストレッチャ 磯部	17:30~18:00 Power Weight 新村	17:30~18:00 Power Weight 新村	17:30~18:00 Power Weight 新村	16:40~17:00 ストレッチャ 新村	16:45~17:30 ポディコンバット 45 加藤/Kie	16:45~17:30 ポディコンバット 45 加藤/Kie	16:45~17:30 ポディコンバット 45 加藤/Kie	16:45~17:30 ポディコンバット 45 加藤/Kie	
14:00	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:10~18:30 フレックスクッション Kie	18:10~18:30 フレックスクッション Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:15~18:45 ポディコンバット 30 加藤	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:15~18:45 ポディコンバット 30 加藤	18:15~18:45 ポディコンバット 30 加藤	18:15~18:45 ポディコンバット 30 加藤	18:15~18:45 ポディコンバット 30 加藤	
14:30	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:40~20:00 ストレッチ Kie	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA 丸山	19:40~20:00 トレーニング教室 加藤	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 加藤	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 加藤	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 加藤	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 加藤	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	
15:00	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:00 スロトレ 古賀	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山	20:00~20:45 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:05 ポディコンバット 45 Kie	20:10~20:40 クロール (初級) 加藤	20:10~20:40 クロール (初級) 加藤	20:10~20:40 クロール (初級) 加藤	20:10~20:40 クロール (初級) 加藤	20:20~20:50 体幹トレーニング 畑中	20:20~20:50 体幹トレーニング 畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	
15:30	21:30~22:00 ポディバランス 30 古賀	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 丸山	21:00~21:45 バタフライ 堤	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本/加藤	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本/加藤	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本/加藤	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本/加藤	21:15~22:00 ポディバランス 畑中	21:15~22:00 ポディバランス 畑中	17:30~18:00 Power Weight 新村	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	
16:00		日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30

10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

8cmの低い台
を使用します。

肩

腰

限定 18名

限定 22名

※S-1推奨レッスン※
筋力トレーニングに
おすすめ!!!
■スロトレ
■体幹トレーニング
脂肪燃焼におすすめ!!!
■リミットシェイブ
■ウォーターシェイブ
(プール)
※★マークが
推奨レッスンです。

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 参加者限定クラスの整理券は、開始10分前にジムカウンターで配布します。
- 運動中のケガ、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17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。

2016年
8月
スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL(093)791-3370
営業時間
月火水金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00
木 メンテナンス日