


	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 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 Kie	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	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	11:10~11:30 アクア体操 磯部	11:10~11:30 インテグラル ヨガ 古賀	11:00~12:00 限定 10名 畑中	11:15~12:00 限定 18名 リミットシェイブ 青野	11:20~11:50 はじめて ステップ 磯部	11:15~12:00 限定 10名 畑中	11:20~11:50 はじめて ステップ Sarry	11:15~12:00 限定 10名 畑中	11:00~11:20 フレックスクッション Kie	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	11:10~11:30 太極舞 藤井	11:00~11:30 古賀	11:00~11:45 ピラティス 古賀	11:30~11:50 限定 10名 畑中	
11:30	11:40~12:10 アクアビート 加藤	12:00~12:30 はじめて 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	12:45~13:05 ウォーターシェイブ Kie	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 限定 10名 畑中	12:15~13:00 限定 10名 畑中	12:15~13:00 限定 10名 畑中	12:15~13:00 限定 10名 畑中	12:20~12:50 はじめて ステップ Sarry	12:20~12:50 はじめて ステップ Sarry	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	12:30~13:30 エアロマジック 古賀	12:00~12:45 エアロマジック 古賀	12:15~12:45 限定 10名 畑中	12:30~13:30 限定 10名 畑中	13:00~13:45 限定 10名 畑中
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	13:10~13:40 ボディコンバット 30 磯部	13:10~13:40 限定 10名 畑中	13:10~13:40 限定 10名 畑中	13:10~13:40 限定 10名 畑中	13:10~14:10 限定 10名 畑中	13:15~14:00 限定 10名 畑中	13:15~14:00 限定 10名 畑中	13:15~14:00 限定 10名 畑中	13:45~14:45 エアロマニア 藤井	14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中	13:00~13:30 限定 10名 畑中	13:00~13:30 限定 10名 畑中	13:00~13:30 限定 10名 畑中
13:00	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	14:00~14:20 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	14:30~15:00 ピラティス (入門) Sarry	14:30~15:00 限定 10名 畑中	14:30~15:00 限定 10名 畑中	14:30~15:00 限定 10名 畑中	14:20~15:20 限定 10名 畑中	14:20~14:40 限定 10名 畑中	14:20~14:40 限定 10名 畑中	14:20~14:40 限定 10名 畑中	14:40~15:10 限定 10名 畑中	15:00~15:30 限定 10名 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	14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中	14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中
14:00	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	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	15:40~16:00 限定 10名 畑中	15:30~16:30 限定 10名 畑中	15:30~16:30 限定 10名 畑中	15:30~16:30 限定 10名 畑中	15:30~16:30 限定 10名 畑中	15:30~16:30 限定 10名 畑中
15:00	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★ (6日のみ)	16:30~16:50 ウエストシェイブ 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★ (6日のみ)	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 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 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 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 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 畑中	16:40~17:00 限定 10名 畑中	16:45~17:30 限定 10名 畑中	16:45~17:30 限定 10名 畑中	16:45~17:30 限定 10名 畑中	16:45~17:30 限定 10名 畑中	16:45~17:30 限定 10名 畑中
16:00	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	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	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	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	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
17:00	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 古賀
18:00	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	18:45~19:15 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	18:45~19:15 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	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie	18:45~19:15 SSS Kie
19:00	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	19:30~19:50 トレーニング教室 青野	19:30~19:50 アクア体操 Kie	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:40~20:00 限定 18名 リミットシェイブ 磯部/Kie	19:30~20:00 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~20:00 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野	19:30~19:50 限定 18名 リミットシェイブ 青野
19:30	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 Kie	20:30~21:00 ボディメイキング 堤	20:00~20:45 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie	20:20~20:50 スロトレ 古賀	20:10~20:40 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 限定 18名 クロール (初級) 青野
20:00	21:30~22:00 ボディバランス 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 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 青野	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野	21:00~21:45 限定 18名 スロトレ 青野
21:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

8cmの低い台
を使用します。




5本指
和紙ソックス
1,800円(税
別)



※フロント前に

体力向上を目的として、
インターバル
トレーニング
などを行う
クラスです。

2016年
9月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

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。

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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで