

	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中			10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀			10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中					
11:00	11:00~11:45 ボディメイキング 45 増淵	限定 22名 11:10~11:30 フレックスクッション 古賀	11:10~11:30 リフレウォーキング Kie	11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	限定 18名 11:10~11:30 アクア体操 青野		11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	限定 22名 11:15~12:00 フラダンス 富川		11:00~12:00 ウエストシェイプ 古賀	11:00~11:20 リフレウォーキング Kie		11:00~11:30 太極舞 藤井	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野/磯部		11:00~11:45 ピラティス 古賀		11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野
11:30																		
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀			12:00~12:30 はじめて ステップ 古賀			12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	月替わり プログラム 12:15~13:00 クロール 青野		12:15~13:00 ZUMBA 安田			12:30~13:00 はじめて エアロ Sarry	11:55~12:40 背泳ぎ 青野/磯部	12:00~12:45 エアロマジック 古賀	12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kie		
12:30																		
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ 古賀	13:00~13:40 初心者 水泳教室 青野	12:45~13:30 エアロ マニア Sarry	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	13:15~13:50 アクアビート 畑中	13:10~14:10 テトックスヨガ 小路	13:15~14:00 バタフライ 磯部	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井		12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中		13:00~13:30 バタフライ (初級) 青野		
13:30																		
14:00	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 磯部	14:00~14:20 四泳法スキル 青野	14:40~15:10 超初心者 ステップ 畑中			14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀						14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中					
14:30																		
15:00																		
15:30	15:30~15:50 ストレッチ 磯部			15:30~15:50 ストレッチ 畑中										15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	15:00~15:20 ギアトレーニング 古賀/Kie			
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30	17:30~17:50 ギアトレーニング 磯部																	
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45~19:15 SSS Kie			18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中			18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	18:10~18:30 フレックスクッション 磯部	18:45~19:05 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ギアトレーニング 古賀	18:15~18:45 ボディコンバット 30 磯部	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	17:30~18:00 Power Weight 新村	18:10~18:30 ウォーターシェイプ 新村	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路	16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie		
19:30	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	19:30~19:50 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 古賀	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 青野	19:30~19:50 HIP HOP 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~19:50 アクアヌードル Kie							
20:00																		
20:30	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 丸山	20:30~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:00~20:45 ボディメイキング Kie	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 クロール (初級) 青野	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部	20:20~20:50 体幹トレーニング 畑中	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤						
21:00																		
21:30	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	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:00~21:45 平泳ぎ 堤		21:15~22:00 エアロマジック 古賀			21:15~22:00 バドル&フィン 青野			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤					
22:00																		
22:30																		

8cmの低い台
を使用します。




キャンペーン!!

1週間フリーパス
連続した7日間(定休日を除く)

期間
9月26日(月)
~10月31日(月)

料金
¥3,000(税込)

ご利用期間中に
ご入会いただくと、なんと
全額キャッシュバック!!!

※ご予約をお願い致します。

※限定クラスの
整理券は、
お1人様1枚で
お願い致します。

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

内容・時間・担当変更箇所

運動初心者の方おススメ

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、怪我、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 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。

2016年
10月

スポーツクラブ
REFRE
若松

タイムスケジュール

営業時間

平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日/祝 10:00~19:00
木 メンテナンス日

住所
北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL (093) 791-3370

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで