

	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 青野	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 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	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 10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	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 古賀	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 ポディバランス 45 古賀			11:00~11:45 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 限定 18名 アクア体操 青野		11:00~12:00 限定 22名 インテグラル ヨガ 畑中			11:00~12:00 限定 22名 フラダンス 畑中			11:00~11:30 ウエストシェイプ 畑中			11:00~11:30 太極舞 藤井			11:00~11:45 ピラティス 古賀
11:30				11:30~11:50 リミットシェイプ 畑中	11:10~11:30 リフレウォーキング 青野		11:15~11:35 フレックスクッション Sarry		11:15~12:00 パタフライ (初級) 磯部	11:15~12:00 フラダンス 富川			11:10~11:30 リフレウォーキング Kie			11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井			11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野
12:00	11:55~12:40 限定 22名 エンジョイ ステップ 古賀			12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	12:00~12:30 限定 22名 アクアサーキット Kie		12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry		12:15~13:00 限定 22名 背泳ぎ 青野	12:15~13:00 ZUMBA 安田			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			12:00~12:45 エアロマジック 古賀
12:30				12:45~13:30 ヨガ(初級) 隈元	12:45~13:05 ウォーターシェイプ Kie		13:10~13:40 ボディコンバット 30 磯部		13:15~13:45 アクアビート 畑中	13:10~14:10 デトックスヨガ 高橋(恵)			13:15~14:00 限定 15名 はじめてエアロ Sarry			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	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂			13:45~14:30 エアロマニア Sarry	13:00~13:30 マルチチューブ 古賀		13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry		14:00~14:30 平泳ぎ (初級) Kie	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)			13:45~14:45 エアロ マニア 藤井			14:00~14:30 マルチチューブ 磯部			13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中
14:00	14:00~15:00 エアロマジック 高砂			14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie	13:50~14:35 四泳法スキル 青野		14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀		15:30~16:00 体幹トレーニング 畑中	14:20~15:20 マルチチューブ Sarry			14:00~14:30 マルチチューブ 磯部			15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村			12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部
14:30				15:10~15:30 ストレッチ 磯部	14:00~14:20 フォームローラー 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 ★対象者限定★	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 Kie			16:40~17:00 ストレッチ 新村			15:00~15:20 ギアトレーニング 古賀
15:00				18:10~18:30 ギアトレーニング 畑中	15:10~15:30 ストレッチ 畑中		16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀		16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★			16:40~17:00 ストレッチ 新村			17:30~18:00 Power Weight 新村			15:40~16:00 ギアトレーニング 古賀
15:30				18:45~19:15 SSS Kie	18:10~18:30 ストレッチ 古賀		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	18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部			18:15~18:45 ボディコンバット 30 磯部			18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中			16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie
16:00				19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中		19:25~20:10 ピラティス 富浦		19:15~20:00 限定 18名 HIP HOP 山下	18:45~19:05 ストレッチ 磯部			19:00~20:00 パワーヨガ 高砂			19:30~20:00 ギアトレーニング 古賀			17:30~18:00 Power Weight 新村
16:30				20:30~21:15 ZUMBA 白石	19:30~20:00 クロール (初級) 青野		20:00~20:45 はじめての 四泳法 堤		20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部	19:30~20:00 ギアトレーニング 古賀			19:30~20:00 パワーヨガ 高砂			19:30~19:50 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
17:00				21:30~22:00 ポディバランス 30 畑中	20:30~21:15 四泳法スキル 青野		21:00~21:45 パタフライ 堤		21:00~21:45 パドル&フィン 青野	19:30~19:50 ギアトレーニング 古賀			20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			16:40~17:00 ストレッチ 新村
17:30				21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山		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	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			17:30~18:00 Power Weight 新村
18:00				21:30~22:00 Power Weight Kie	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山		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	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			18:15~18:45 ボディコンバット 30 磯部
18:30				22:00	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山		22:00		22:00	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中
19:00				22:30	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山		22:30		22:30	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:00~20:00 パワーヨガ 高砂
19:30					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:30~20:00 クロール (初級) Kie
20:00					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤
20:30					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:30~19:50 ギアトレーニング 古賀
21:00					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:30~19:50 ギアトレーニング 古賀
21:30					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:30~19:50 ギアトレーニング 古賀
22:00					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:30~19:50 ギアトレーニング 古賀
22:30					20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山					20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部			21:00~21:45 スイムトレーニング 堤			20:20~20:50 マルチチューブ 古賀			19:30~19:50 ギアトレーニング 古賀

8cmの低い台を使用します。

肩

腰

**年末年始
営業時間のお知らせ**

28日(水)
21時まで営業

レッスンは、
18:45~19:15
はじめてステップ
までとなります。

29日(木)~1/2(月)
休館

1/3(火) 19時まで営業

※限定クラスの
整理券は、
お1人様1枚で
お願い致します。

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。

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

2016年
12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22:45まで

