

| | 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1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry | スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 古賀 | | 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 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1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野/古賀 | スタジオ2 11日/25日 青野 4日/18日 古賀 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀 | | 11:10~11:30 アクア体操 Kie | 11:10~11:30 マットサイエンス 畑中 | 11:10~11:30 TRX入門 畑中 | 11:10~11:30 リフレウォーキング 古賀 | 11:00~12:00 インテグラル ヨガ 畑中 | 11:00~11:20 フレックスクッション Sarry | 11:15~12:00 バタフライ (初級) 磯部 | 11:10~12:10 フラダンス 畑中 | 11:00~11:20 ウエストシェイプ 畑中 | 11:10~11:30 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 | 11:10~11:45 ピラティス 古賀 | | | | 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野 |
| 12:00 | 11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀 | 12:10~12:30 フレックスクッション 畑中 | 12:20~12:50 初心者 水泳教室 支配人 | 12:00~12:30 はじめて エアロ 畑中 | 7日/21日 Kie 14日/28日 青野 | 11:45~12:30 クロール 青野/Kie | 12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry | 12:30~12:50 TRXサーキット 磯部 | 12:15~13:00 クロール 青野 | 12:25~12:55 はじめてステップ 畑中 | 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 | 11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井 | 11:55~12:40 背泳ぎ 青野 | 12:00~12:45 エアロマジック 古賀 | 12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kie | | | |
| 13:00 | 12:50~13:50 パワーヨガ 高砂 | 13:15~13:45 スロトレ 畑中 | 13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野 | 12:45~13:30 ヨガ(初級) 隈元 | 13:00~13:20 マルチチューブ 古賀 | 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 | 12:30~12:50 TRXサーキット 磯部 | 13:15~13:45 アクアヒート 畑中 | 13:10~14:10 テトックスヨガ Sarry | 13:10~13:30 TRX入門 畑中 | 13:15~14:00 バタフライ 磯部 | 13:45~14:45 ヨガ (初級) Sarry | 12:50~13:20 スイムトレーニング 青野 | 13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中 | 5日/19日 磯部 12日/26日 Kie | 13:00~13:30 バタフライ (初級) 青野 | | |
| 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 畑中 | 13:50~14:35 四泳法スキル 青野 | 13:45~14:30 エアロマニア Sarry | 14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie | 13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry | 14:00~14:30 平泳ぎ (初級) Kie | 14:00~14:30 平泳ぎ (初級) Kie | 14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵) | 13:10~14:10 TRX入門 畑中 | 13:15~14:00 バタフライ 磯部 | 13:45~14:45 エアロ マニア 藤井 | 14:00~14:20 TRXサーキット 磯部 | 12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry | 14:00~14:20 TRXサーキット 磯部 | 14:00~14:20 TRXサーキット 磯部/Kie | 5日/19日 磯部 12日/26日 Kie | | |
| 15:00 | 15:10~15:30 ストレッチ 磯部 | 15:10~15:30 ストレッチ 磯部 | 15:10~15:30 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 TRX入門 畑中 | 15:30~15:50 TRX入門 畑中 | 15:30~15:50 TRX入門 畑中 | 15:30~15:50 TRX入門 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 | 16:00~17:30 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 | 15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村 | 15:30~16:30 デトックスヨガ 小路 | 15:00~15:20 ギアトレーニング 古賀 | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | 15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀 | 16:45~17:30 ボディコンバット 45 磯部/Kie | 17:30~18:00 Power Weight 新村 | 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 | 19:10~19:30 TRXサーキット 磯部 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | 16:40~17:00 ストレッチ 新村 | 17:30~18:00 Power Weight 新村 | 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 | 19:10~19:30 TRXサーキット 磯部 | |
| 18:00 | 18:10~18:30 TRX入門 畑中 | 18:10~18:30 TRX入門 畑中 | 18:45~19:15 はじめて エアロ Kie | 18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中 | 18:10~18:30 ストレッチ 古賀 | 18:10~18:30 ストレッチ 古賀 | 18:45~19:15 SSS 古賀 | 18:45~19:15 SSS 古賀 | 18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部 | 18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部 | 18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部 | 18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 | 18:45~19:05 ストレッチ 磯部 |
| 19:00 | 19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石 | 19:30~19:50 ストレッチ 青野 | 19:30~20:00 クロール (初級) 磯部 | 19:30~20:15 ZUMBA 丸山 | 19:30~19:50 TRX入門 青野 | 19:30~19:50 アクア体操 Kie | 19:25~20:10 ピラティス 富浦 | 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 | 19:30~20:00 超初心者 水泳教室 青野 | 19:30~20:00 超初心者 水泳教室 青野 | 19:30~20:00 超初心者 水泳教室 青野 | 19:30~19:50 ウエストシェイプ 古賀 | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie |
| 20:00 | 20:30~21:15 ZUMBA 白石 | 20:30~20:50 TRXサーキット 磯部 | 20:10~20:50 四泳法スキル 青野 | 20:30~21:15 シェイプエアロ 畑中 | 20:30~21:00 ボディメイキング Kie | 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 | 20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie | 20:10~20:40 クロール (初級) 青野 | 20:10~20:40 クロール (初級) 青野 | 20:10~20:40 クロール (初級) 青野 | 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 | 20:30~20:50 TRX入門 畑中 | 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 |
| 21:00 | 21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中 | 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 | 21:30~22:00 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 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 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:15~22:00 ボディバランス 45 古賀 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 | 21:00~21:45 マルチスイム 青野 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8cmの低い台
を使用します。



※限定クラスの
整理券は、
お1人様1枚で
お願い致します。

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

2017年
2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

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

1・3週目
スタート練習
2・4週目
パドル&フィン

限定 16名

限定 8名

限定 8名

限定 16名

限定 16名

限定 16名

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名

限定 18名

限定 8名

限定 22名

11日/25日
青野
4日/18日
古賀

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

5日/19日
磯部
12日/26日
Kie

11:55~12:40
背泳ぎ
青野

月替わり
プログラム

限定 8名

限定 16名