

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	限定 8名	10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中	限定 22名	10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	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 青野/古賀	11日 畑中 4/18/25日 古賀					
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	11:00~11:45 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 TRX入門	11:10~11:30 リフレウォーキング 畑中	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	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	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:20 ウエストシェイプ 畑中 限定 15名	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	11:00~11:45 ピラティス 古賀	5日/ 19日 磯部 12日/ 26日 Kie	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	Kie	12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	7日/ 21日 Kie 14日/ 28日 青野	12:00~12:30 クロール 青野/Kie	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 バタフライ 青野	12:15~13:00 バタフライ 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	Kie	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	月替わり プログラム	11:55~12:40 平泳ぎ 青野	12:00~12:45 ボディコンバット 45 磯部/Kie	12:15~12:45 スロトレ 古賀		
13:00 12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	春までに 25m完全 マスター!!	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	12:45~13:30 ヨガ(初級) 隈元	限定 18名	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	13:15~13:45 アクアビート 畑中	13:10~14:10 TRXサーキット Sarry	13:15~14:00 背泳ぎ 磯部	13:30~13:50 エアロ マニア 藤井	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	限定 16名	13:00~13:45 エアロマジック EMI		13:00~13:45 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	14:00~14:20 フォームローラー 青野	14:00~14:20 フォームローラー Sarry		14:00~15:10 超初心者 ステップ Kie	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) Kie	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:45~15:15 TRXサーキット 古賀	15:00~15:30 ギアトレーニング 磯部/古賀/畑中	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀/畑中	15:00~15:20 ギアトレーニング 古賀	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 磯部	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サーキット 畑中	16:30~16:50 ウエストシェイプ 畑中	16:30~16:50 ウエストシェイプ 畑中	16:20~16:50 TRXサーキット 古賀	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	16:40~17:00 ストレッチ 新村	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	限定 16名	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	18:10~18:30 TRXサーキット 畑中	
18:30																		
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	
19:30	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	
20:00																		
20:30	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:15 ZUMBA 白石	
21:00																		
21:30	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	21:30~22:00 ボディバランス 30 畑中	
22:00																		
22:30																		

2017年
3月

スポーツクラブ
REFRE
若 松
タイムスケジュール

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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

※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 3月

スポーツクラブ R2FRE 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