

	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	10:30~10:45 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	10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中	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 ポディバランス 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 古賀	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 パタフライ (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	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	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 榊原	7日/21日 Kie 14日/28日 青野	12:45~13:05 ウォーターシェイプ Kie	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 パタフライ 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	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 月替わり プログラム	11:55~12:40 平泳ぎ 青野	12:00~12:45 ポディコンパクト 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	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	13:15~13:45 背泳ぎ (初級) Kie	13:10~13:40 ポディコンパクト 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 小路	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:15~14:00 背泳ぎ 磯部	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	13:45~14:45 限定16名	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野	13:00~13:45 エアロマジック EMI		13:00~13:45 パタフライ (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	14:00~14:30 エアロマニア Sarry	14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	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	14:40~15:10 限定8名	14:00~14:20 TRXサーキット 磯部	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	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 限定16名	14:40~15:10 超初心者 ステップ Kie	15:30~15:50 ストレッチ 畑中	15:30~15:50 TRXサーキット 畑中		15:30~15:50 TRXサーキット 畑中		15:30~16:50 ウエストシェイプ 畑中	15:30~16:50 TRX入門 古賀	15:40~16:00 ギアトレーニング 磯部/古賀/畑中	15:40~16:00 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	15:30~16:30 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																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00		18:10~18:30 TRXサーキット 畑中		18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 古賀	18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部	18:45~19:15 SSS 古賀	18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部	18:45~19:05 ストレッチ Kie	18:10~18:30 TRXサーキット Kie	18:45~19:05 ストレッチ Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 磯部	18:45~19:05 ストレッチ Kie	18:45~19:05 ストレッチ Kie	18:15~18:45 ポディコンパクト 30 磯部	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで			
18:30																			
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ Kie	19:30~19:50 マルチチューブ 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 磯部	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	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	19:30~20:00 H I P H O P 山下	19:30~20:00 リミットシェイプ 古賀	19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀	19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~19:30 TRX入門 磯部	19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie	19:00~20:00 限定8名				
19:30	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:30~19:50 マルチチューブ 青野	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	19:30~20:15 ZUMBA 丸山	19:30~19:50 TRX入門 青野	20:00~20:45 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 Kie	19:30~20:00 H I P H O P 山下	19:30~20:00 リミットシェイプ 古賀	19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 堤	19:30~19:50 ウォーターシェイプ Kie	施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで			
20:00	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~20:50 ストレッチ 磯部	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	20:30~21:00 ポディメイキング Kie	21:00~21:45 クロール 堤	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	20:15~21:00 ポディコンパクト 45 磯部	20:30~20:50 TRX入門 古賀	20:30~20:50 TRX入門 古賀	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤	21:00~21:45 スイムトレーニング 堤				
21:30	21:30~22:00 ポディバランス 30 畑中		日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	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	21:15~22:00 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	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:15~22:00 エアロマジック 古賀				
22:00																			
22:30																			

※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  
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