

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 Kie			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	10:30~10:50 限定16名 モーニングレッスン	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 古賀	10:30~10:50 限定22名 モーニングレッスン	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 古賀	10:30~10:50 限定15名 モーニングレッスン	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			10:30~10:50 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		
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 青野	11:00~11:45 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 TRXサーキット 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 バタフライ (初級) 磯部	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 はじめてエアロ Sarry	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野	11:00~11:45 ピラティス 古賀	2日/23日 30日 Kie	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	9日/16日 磯部	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 Kie	12:10~12:50 初心者 水泳教室 支配人 青野	12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	4/18日 Kie 11/25日 青野	クロール 青野/Kie	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 月替わり プログラム	12:15~13:00 背泳ぎ 青野	12:10~12:40 はじめてステップ 古賀	12:30~13:00 限定16名 TRXサーキット Sarry	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	11:55~12:40 クロール 青野	12:00~12:45 ボディコンバット 45 磯部/Kie	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	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 バタフライ (初級) 青野	
13:00 12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ Kie	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/クロール (初級) Kie	13:10~13:40 ボディコンバット 30 磯部	13:15~13:45 アクアヒート 畑中	13:15~13:45 アクアヒート 畑中	13:10~14:10 テトックスヨガ 小路	12:45~13:05 TRXサーキット Sarry	13:15~14:00 平泳ぎ 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	13:00~13:45 エアロマジック EMI	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	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野	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	14:30~14:50 TRXサーキット 磯部	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	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 バタフライ/平泳ぎ (初級) Kie	14:00~14:30 バタフライ/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	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie	14:00~14:20 TRXサーキット Kie
15:00 14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀	14:00~14:20 フォームローラー 古賀
15:30 15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie	15:30~15:50 ストレッチ Kie
16:00 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	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀
17:00 17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie	17:30~18:00 Power Weight Kie
18:00 18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中
18:30 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	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
19:00 19:30~20:00 ボディバランス 30 古賀	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	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	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	19:40~20:00 TRXサーキット Kie	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 リミットシェイプ 畑中	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀	19:10~19:30 TRX入門 青野/Kie/古賀
20:00 20:15~21:00 HIPHOP 小林	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 エンジョイ ステップ 古賀	20:30~21:00 ポディメイク 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	20:20~20:50 スロトレ 磯部	20:15~20:45 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 ポディコンバット 45 磯部	20:30~20:50 TRX入門 Kanako	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野	20:00~20:45 クロール/背泳ぎ (初級) 青野
21:00 21:15~22:00 ポディメイク 小林	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	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 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 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	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie	21:30~22:00 Power Weight Kie
22:00 22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤	22:00~22:30 バタフライ 堤
22:30 22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中	22:30~23:00 エアロマジック 畑中

※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  
4月  
スポーツクラブ  
REFRE  
若松  
タイムスケジュール