

	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 16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 古賀	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 古賀			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 パタフライ (初級) 磯部	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:45 ボディメイキング Sarry		11:00~11:30 太極舞 藤井	11:10~11:40 はじめての 四泳法 磯部/青野	11:00~11:45 ピラティス 古賀	14/28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 磯部	12:10~12:50 初心者 水泳教室 支配人	12:00~12:30 はじめて エアロ 榊原	2/16日 30日 磯部 9/23日 青野	12:45~12:30 クロール 磯部/青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 平泳ぎ 青野	12:15~13:00 はじめて ステップ 古賀	12:15~13:00 TRXサーキット Sarry	限定 8名	12:30~13:00 クロール (初級) 青野	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:55~12:40 パタフライ 磯部/青野	12:00~12:45 ボディコンパクト 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 磯部	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) 磯部	13:10~13:40 ボディコンパクト 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 高橋(恵)	13:10~14:10 社交ダンス 高橋(恵)	13:15~14:00 クロール 磯部	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	12:30~13:00 ファイティングアクア 磯部	12:50~13:20 スイムトレーニング 磯部/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	14:30~14:50 TRXサーキット 磯部	13:50~14:35 四泳法スキル 青野	14:00~15:00 エアロマニア Sarry	14:40~15:10 超初心者 ステップ 磯部	14:40~15:10 ストretch 磯部	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:00~14:30 パタフライ/平泳ぎ (初級) 青野	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:45~15:30 エアロ マニア 藤井	14:30~15:00 TRXサーキット 磯部	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 畑中	15:00~15:20 TRX入門 古賀	15:00~15:20 TRX入門 古賀			
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 畑中			15:10~15:30 フォームローラー 畑中	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部		15:30~15:50 TRX入門 畑中	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:40~16:00 SAQトレーニング 古賀/磯部	15:40~16:00 SAQトレーニング 古賀/磯部	16:40~17:00 ストレッチ 青野/古賀	16:45~17:30 ZUMBA EMI	16:00~15:20 TRX入門 古賀			
16:00																			
16:30																			
17:00	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX スペース使用※																		
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	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 SSS 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ギアトレーニング 磯部	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	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	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 Power Weight 磯部	19:10~19:30 SAQトレーニング 磯部	19:30~20:00 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 ピラティス 畑中	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下
19:30	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 磯部	19:30~20:00 ピラティス 畑中	19:40~20:00 TRXサーキット 磯部	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 高砂	19:00~20:00 Power Weight 磯部	19:10~19:30 SAQトレーニング 磯部	19:30~20:00 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 ピラティス 畑中	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下
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 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:05 SAQ トレーニング 磯部	20:20~20:50 スロトレ 畑中	20:15~20:45 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 ボディコンパクト 45 磯部	20:15~21:00 ボディコンパクト 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	19:00~20:00 Power Weight 磯部	19:10~19:30 SAQトレーニング 磯部	19:30~20:00 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 ピラティス 畑中	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下
21:00	21:15~22:00 ボディメイキング 小林		21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:00~21:45 背泳ぎ 堤	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 ボディバランス 45 畑中	21:15~22:00 ボディバランス 45 畑中	21:15~22:00 ボディバランス 45 畑中		21:00~21:45 スイムトレーニング 青野	19:00~20:00 Power Weight 磯部	19:10~19:30 SAQトレーニング 磯部	19:30~20:00 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 ピラティス 畑中	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下
22:00			日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム																
22:30																			

内容/時間変更箇所
 担当者変更箇所

※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

スポーツクラブ
REFRE
 若松
2017年 5月
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18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで