

	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2	プール	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 畑中	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
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 石橋	11:10~11:30 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	11:10~11:30 インテグラル ヨガ もみい	11:00~12:00 フレックスクッション 古賀	11:15~12:00 パタフライ (初級) 磯部	11:15~12:00 フラダンス 今浪	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:45 ボディメイキング 古賀	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	11:00~11:45 デトックスヨガ 平井	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	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 石橋	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	12:00~12:30 クロール 磯部	12:00~12:30 クロール 磯部	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 クロール 青野	12:15~13:00 はじめて ステップ 古賀	12:15~13:00 はじめて ステップ 古賀	12:30~12:50 限定 13名 NEW 肩甲骨ほぐし Sarry	12:30~13:00 クロール (初級) 青野	12:30~13:00 はじめて エアロ 藤井	12:30~13:00 限定 16名 月替わり プログラム 青野	12:00~12:45 ZUMBA EMI	12:15~12:45 11日/畑中 18日/古賀	12:15~12:45 スロトレ Kanako	12:15~12:45 スロトレ Kanako
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	13:00~13:40 ヨガ(初級) 隈元	13:00~13:20 マルチチューブ 石橋	13:00~13:40 マルチチューブ 石橋	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 Sarry	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:15~14:00 パタフライ 青野	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 エアロマジック EMI	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 エアロマジック EMI
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	14:30~14:50 四泳法スキル 青野	14:30~14:50 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 超初心者 ステップ 磯部	14:30~15:00 はじめて ステップ Sarry	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	14:30~14:45 エアロ マニア 藤井	14:30~14:45 エアロ マニア 藤井	14:30~14:45 エアロ マニア 藤井	14:30~14:45 エアロ マニア 藤井	14:30~14:45 エアロ マニア 藤井	14:30~14:45 エアロ マニア 藤井
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 古賀	15:10~15:30 フォームローラー 古賀	15:10~15:30 フォームローラー 古賀	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 ストレッチ 磯部	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	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀	15:30~15:50 TRX入門 古賀
16:00	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	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	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム
17:00	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋
18:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀
19:00	19:30~20:00 ポディバランス 30 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	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	19:25~20:10 ピラティス 富浦	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 古賀	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	18:15~18:45 ボディコンパクト 30 磯部/石橋	18:15~18:45 ボディコンパクト 30 磯部/石橋	18:15~18:45 ボディコンパクト 30 磯部/石橋	18:15~18:45 ボディコンパクト 30 磯部/石橋	18:15~18:45 ボディコンパクト 30 磯部/石橋
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	20:30~21:00 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	20:30~20:50 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
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	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	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 古賀	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	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。

3日/ピラティス/古賀
10日/SAQトレーニング
/石橋
17日/ポディバランス30
/畑中
24日/PowerWeight
/磯部

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
6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