

	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 磯部	スタジオ2		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 10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 藤川	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 藤川	スタジオ1 10:45~11:30 限定8名	スタジオ2 10:45~11:30 限定8名	プール 10:45~11:30 限定8名	
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 畑中	11:10~11:30 アクアサーキット 畑中	11:00~11:45 マットサイエンス 畑中	11:10~11:30 トライジャンプ入門 Sarry	11:00~11:45 初心者水泳教室 支配人	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 古賀	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 青野	11:00~12:00 フラダンス 山平	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし 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	11:00~11:20 トライジャンプ入門 古賀/畑中	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野/磯部	11:00~11:20 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀/堤	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 ストレッチ 磯部	12:10~12:50 超初心者 水泳教室 青野	12:00~12:30 はじめて エアロ 磯部	12:00~12:45 クロール 磯部	12:00~12:45 クロール 磯部	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:10~12:40 アクアビート 畑中	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 初心者 水泳教室 支配人	12:30~13:15 ファイティングアクア 磯部	12:30~13:15 はじめて エアロ 藤井	12:30~13:30 TRX入門 古賀/畑中 限定8名	11:55~12:40 背泳ぎ 青野/磯部	12:45~13:30 ZUMBA EMI	12:15~12:45 スロトレ 磯部	12:30~13:15 ウォーターシェイプ 磯部	
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 古賀	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	12:45~13:15 トライジャンプ 山平	13:00~13:20 マルチチューブ 古賀	13:00~13:30 背泳ぎ/クロール (初級) 青野/磯部	13:10~13:40 ボディコンパット 30 磯部	13:10~13:40 ボディコンパット 30 磯部	13:10~14:10 デトックスヨガ Sarry	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:30~14:15 個人メドレー 青野	13:30~14:15 個人メドレー 青野	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/磯部	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部	12:45~13:30 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	
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 山平	14:30~14:50 TRXサーキット 山平	14:40~15:00 トライジャンプ入門 古賀	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)
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	15:10~15:30 フォームローラー 畑中	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:20~15:40 ストレッチ 山平	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部	15:30~15:50 TRX入門 磯部
16:00																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	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	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 ストレッチ 畑中	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 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名	19:15~20:00 限定18名
19:30	19:30~20:00 トライジャンプ 磯部	19:40~20:00 ポディコンディショニング 古賀	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 青野	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~19:50 アクア体操 青野	19:30~19:50 アクア体操 青野	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:40~20:00 TRXサーキット 古賀	19:40~20:00 TRXサーキット 古賀	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 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 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 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 リミットシェイプ 古賀
20:00																			
20:30	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	20:20~20:50 ポディメイキング 磯部	20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤	20:30~21:15 エンジョイ ステップ 古賀	20:20~20:50 ポディメイキング 磯部	20:20~20:50 スロトレ 青野	20:20~20:50 スロトレ 青野	20:15~21:00 限定8名	20:30~20:50 トライジャンプ入門 古賀	20:15~21:00 限定8名	20:15~21:00 限定8名	20:15~21:00 限定8名	20:15~21:00 限定8名	20:15~21:00 限定8名	20:15~21:00 限定8名	20:15~21:00 限定8名
21:00																			
21:30	21:15~22:00 ポディメイキング 小林																		
22:00																			
22:30																			

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2017年
10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18:45まで

内容・時間変更クラス

担当者変更クラス

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。1人1枚までとなります。
- 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