

	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 山平			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 限定10名 アクアストレッチ 支配人/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 限定10名 アクアストレッチ 磯部		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 10:30~10:50 限定19名		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中	スタジオ2 10:30~10:50 限定8名		スタジオ1 10:45~11:30	スタジオ2 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		11:00~11:30 ピラティス 古賀	11:00~11:30 はじめて ステップ 藤川	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	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤川	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 磯部	11:00~12:00 フラダンス 今浪	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 藤川	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		
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 山平	12:10~12:50 超初心者 水泳教室 青野	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:30~12:50 マルチチューブ 古賀	12:00~12:45 クロール 青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:30~12:50 アクアビート 畑中	12:50~13:20 超初心者 水泳教室 加藤	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 限定22名	12:30~13:15 初心者 水泳教室 支配人	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:45~12:30 クロール 青野/磯部	12:45~13:30 ZUMBA EMI	12:15~12:45 スロトレ 加藤		
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 畑中	13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原	13:00~13:30 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 磯部	13:10~14:10 月替わり プログラム 加藤	13:30~14:15 背泳ぎ 加藤	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	13:45~14:45 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 エアロマジック EMI	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 限定16名 TRXサーキット 山平	13:50~14:35 四泳法スキル 磯部	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~15:00 はじめて ステップ Sarry	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:30~15:50 TRX入門 山平	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:30~14:50 エアロ マニア 藤井	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀	15:45~16:30 ポディバランス 45 古賀	15:00~15:30 限定24名				
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 畑中		15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原			15:30~15:50 TRX入門 山平		16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★		16:40~17:00 ストレッチ 古賀	16:45~17:30 ポディコンパクト 45 加藤						
16:00				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★			16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平		16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★			17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン						
17:00	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※			17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※			18:10~18:30 ストレッチ 古賀		18:10~18:30 ギアトレーニング 山平		18:10~18:30 フォームローラー 畑中	18:15~18:45 SAQ トレーニング 磯部	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀					
18:00		18:10~18:30 フォームローラー 古賀		18:10~18:30 ストレッチ 古賀			18:45~19:15 トライジャンプ 加藤	18:45~19:15 トライジャンプ 加藤	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:15~20:00 限定18名	19:30~20:00 月替わり プログラム	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン					
18:30	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:30~20:00 限定24名		18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	19:30~19:50 限定8名	19:30~19:50 アクア体操 青野	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:40~20:00 限定16名	19:30~20:00 月替わり プログラム	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 限定8名	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン					
19:00	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	19:40~20:00 限定8名 トライジャンプ 磯部/山平	20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 石橋	19:40~20:00 限定16名	19:30~20:00 月替わり プログラム	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 限定8名	20:15~21:00 初心者 水泳教室 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
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	19:40~20:00 限定8名 トライジャンプ 磯部/山平	20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 石橋	19:40~20:00 限定16名	19:30~20:00 月替わり プログラム	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 限定8名	20:15~21:00 初心者 水泳教室 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
20:00	20:15~21:00 HIPHOP 小林	20:30~20:50 限定16名 TRXサーキット 磯部	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 エアロマジック 古賀	20:20~20:50 スロトレ 磯部/青野	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 石橋	20:20~21:05 ポディメイキング 加藤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 月替わり プログラム	20:15~21:00 ZUMBA 山下	20:30~20:50 限定8名	20:15~21:00 初心者 水泳教室 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
20:30	20:15~21:00 HIPHOP 小林	20:30~20:50 限定16名 TRXサーキット 磯部	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 エアロマジック 古賀	20:20~20:50 スロトレ 磯部/青野	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 石橋	20:20~21:05 ポディメイキング 加藤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 月替わり プログラム	20:15~21:00 ZUMBA 山下	20:30~20:50 限定8名	20:15~21:00 初心者 水泳教室 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
21:00	21:15~22:00 ポディメイキング 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	5/19日 PowerWeight 担当:磯部 12/26日 SSS	21:00~21:45 個人メドレー 堤	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 月替わり プログラム	21:15~22:00 ポディバランス 45 古賀	21:15~22:00 限定8名	21:15~22:00 スイムトレーニング 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
21:30	21:15~22:00 ポディメイキング 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	5/19日 PowerWeight 担当:磯部 12/26日 SSS	21:00~21:45 個人メドレー 堤	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 月替わり プログラム	21:15~22:00 ポディバランス 45 古賀	21:15~22:00 限定8名	21:15~22:00 スイムトレーニング 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
22:00	21:15~22:00 ポディメイキング 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	5/19日 PowerWeight 担当:磯部 12/26日 SSS	21:00~21:45 個人メドレー 堤	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 月替わり プログラム	21:15~22:00 ポディバランス 45 古賀	21:15~22:00 限定8名	21:15~22:00 スイムトレーニング 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 お楽しみ レッスン	19:30~20:00 お楽しみ レッスン				
22:30																			

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2017年  
12月

スポーツクラブ  
REFRE  
若松  
タイムスケジュール

**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