

	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 10:30~10:50 限定10名	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 10:30~10:50 限定18名	プール 10:30~10:50 アクアボール 石橋	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22名	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 10:30~10:50 限定30名	プール	スタジオ1 10:45~11:30 限定8名	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 アクアサーキット 山平	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 青野	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 石橋	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 山平	11:00~11:30 トライジャンプ 藤川	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野/磯部	11:10~11:40 DETTOXS YOGA 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 畑中/中川	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 ヨガボールスマート 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	12:00~12:30 アクアサーキット 青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:30~12:50 マルチチューブ 古賀	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 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:30 ヨガ (初級)	12:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:45~12:40 平泳ぎ 青野/磯部	11:45~12:30 ZUMBA EMI	12:15~12:45 スロトレ 磯部	6/13日 畑中	20/27日 中川
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 磯部	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	13:30~14:15 クロール 磯部	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 磯部	13:10~14:10 DETTOXS YOGA Sarry	13:30~14:15 平泳ぎ 加藤	13:10~14:10 DETTOXS YOGA Sarry	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:30~14:15 スイムクリニック 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	12:50~13:30 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 TRXサーキット 山平	13:50~14:10 アクアボール 磯部	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	14:15~14:45 はじめて ステップ Sarry/山平	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)	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:25~15:25 バランスボール 磯部	14:20~14:40 バランスボール 磯部	15:00~15:45 太極舞 藤井	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平	15:10~15:30 トライジャンプ 古賀	15:45~16:30 ポディバランス 45 古賀	16:10~16:30 ヨガボールスマート 磯部	16:45~17:30 ボディコンパクト 45 磯部		
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 山平		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 磯部						15:40~16:00 ヨガボールスマート 古賀	16:40~17:00 ストレッチ 古賀				
16:00		18:10~18:30 フォームローラー 古賀		18:10~18:30 ヨガボールスマート 古賀			18:30~16:50 ギアトレーニング 山平						17:30~18:00 お楽しみ レッスン	18:15~18:45 SAQトレーニング 磯部	↑26日/SSS/古賀			
16:30		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			18:45~19:15 トライジャンプ 磯部						19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 限定18名				
17:00		19:30~20:00 限定30名		19:30~20:15 エアロマジック 畑中			19:25~20:10 ピラティス 富浦						19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 限定16名				
17:30		19:40~20:00 トライジャンプ サーキット 磯部		19:40~20:00 ヨガボールスマート 古賀			19:40~20:00 アクア体操 青野						19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~19:50 限定18名				
18:00		20:15~21:00 HIPHOP 小林		20:10~20:50 四泳法スキル 青野			20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤						20:15~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 月替わり プログラム				
18:30		20:30~20:50 TRXサーキット 磯部		20:30~21:15 呼吸ヨガ 古里			20:20~21:05 ボディコンパクト 45 加藤						20:30~20:50 フォームローラー 古賀	20:30~20:50 限定16名				
19:00		21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野		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 スイムトレーニング 青野	21:15~22:00 限定18名				
19:30		21:15~22:00 ポディメイキング 小林		21:30~22:00 PowerWeight 磯部			21:20~21:40 ヨガボールスマート 加藤						21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 限定18名				
20:00		日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム												21:15~22:00 限定18名				
20:30														21:15~22:00 限定18名				
21:00														21:15~22:00 限定18名				
21:30														21:15~22:00 限定18名				
22:00														21:15~22:00 限定18名				
22:30														21:15~22:00 限定18名				

5/4(金)  
5/5(土)は祝日営業  
特別スケジュールとなります。  
※別紙にてご確認ください。

2018年  
5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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで