2018年 6月 タイムスケジュール

スポーツクラブ REFRE 若松

月 MON

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平
- 11:00~11:45 ボディバランス45 古賀
- 11:55~12:40 エンジョイステップ 古賀
- 12:50~13:50 パワーヨガ 高砂
- 14:00~15:00 エアロマジック 高砂
- 18:45~19:15 はじめてエアロ 畑中
- 19:30~20:00 トライジャンプサーキット 磯部
- 20:15~21:00 リズムトレーニング 小林 (限定 16名)
- 21:15~22:00 ボディメイキング 小林

スタジオ2
- 12:10~12:30 ヨガポールスマート 山平
- 13:00~13:30 スロトレ 石橋 (限定 18名)
- 14:30~14:50 TRXサーキット 山平 (限定 16名)
- 15:10~15:30 フォームローラー 山平
- 18:10~18:30 フォームローラー 古賀
- 19:40~20:00 ヨガポールスマート 古賀
- 20:30~20:50 TRXサーキット 磯部

プール
- 11:10~11:30 アクア体操 石橋
- 11:40~12:00 アクアサーキット 石橋
- 12:10~12:50 超初心者水泳教室 青野
- 13:00~13:40 はじめての四泳法 青野
- 13:50~14:10 アクアポール 磯部
- 19:40~20:00 アクアポール 青野
- 20:10~20:50 四泳法スキル 青野
- 21:00~21:45 マスターズ練習会 青野 (日本マスターズ水泳協会登録者限定プログラムです。)

火 TUE

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry
- 11:00~11:30 ピラティス 古賀
- 11:40~12:10 トライジャンプ 山平
- 12:20~13:05 エアロマニア Sarry
- 13:15~14:00 マットサイエンス 榊原
- 14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ★対象者限定★
- 18:45~19:15 はじめてステップ 古賀
- 19:30~20:15 エアロマジック 畑中
- 20:30~21:15 呼吸ヨガ 古里
- 21:30~22:00 PowerWeight 磯部

スタジオ2
- 11:00~11:30 はじめてステップ 藤川 (限定 10名)
- 12:30~12:50 マルチチューブ 古賀 (限定 30名)
- 15:00~15:30 リラクゼーションストレッチ 榊原
- 18:10~18:30 ヨガポールスマート 古賀
- 20:30~20:50 マルチチューブ 磯部
- 21:00~21:20 ヨガポールスマート 青野

プール
- 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平
- 11:00~11:45 初心者水泳教室 青野
- 12:00~12:30 アクアサーキット 青野
- 12:45~13:30 クロール 磯部
- 19:30~19:50 アクア体操 青野
- 20:00~20:45 初心者水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 堤
- 21:00~21:45 個人メドレー 堤

水 WED

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川
- 11:00~12:00 インテグラルヨガ もみい
- 12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry
- 13:10~13:40 ボディコンバット30 石橋
- 13:50~14:20 はじめてステップ Sarry/山平
- 14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀
- 18:45~19:15 トライジャンプ 磯部 (限定 30名)
- 19:25~20:10 ピラティス 富浦
- 20:20~21:05 ボディコンバット45 加藤
- 21:15~22:00 エンジョイステップ 古賀

スタジオ2
- 11:00~11:30 はじめてエアロ 藤川 (限定 10名)
- 11:40~12:00 フォームローラー 山平
- 15:30~15:50 TRX入門 山平 (限定 8名)
- 16:30~16:50 ギアトレーニング 畑中
- 18:10~18:30 フォームローラー 山平
- 19:40~20:00 TRXサーキット 磯部 (限定 16名)
- 20:20~20:50 ボディメイキング 古賀
- 21:20~21:40 ヨガポールスマート 加藤

プール
- 10:30~10:50 アクアポール 石橋
- 11:00~11:20 ウォーターシェイプ 石橋
- 11:30~12:00 バタフライ/平泳ぎ(初級) 磯部
- 12:15~12:35 アクアヌードル 磯部
- 12:50~13:20 超初心者水泳教室 加藤
- 13:30~14:15 クロール 加藤 (月替わりプログラム)
- 14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤
- 19:30~20:00 クロール(初級) 堤
- 20:15~21:00 はじめての四泳法 堤
- 21:15~22:00 パドル&フィン 堤

金 FRI

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平
- 11:00~12:00 フラダンス 今浪
- 12:15~13:00 はじめてステップ 藤川
- 13:10~14:10 デトックスヨガ 小路
- 14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ★対象者限定★
- 18:45~19:05 ストレッチ 畑中
- 19:15~20:00 ZUMBA 山下
- 20:15~21:00 ボディコンバット45 磯部
- 21:15~22:00 ボディバランス45 古賀

スタジオ2
- 11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry (限定 22名)
- 11:40~12:00 フレックスクッション 藤川 (限定 22名)
- 13:10~13:30 TRXサーキット Sarry (限定 8名)
- 14:20~14:40 バランスボール Sarry
- 18:10~18:30 ヨガポールスマート 畑中
- 19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀 (限定 18名)
- 20:30~20:50 フォームローラー 古賀

プール
- 11:10~11:30 リフレウォーキング 山平
- 11:45~12:15 ファイティングアクア 磯部
- 12:30~13:15 初心者水泳教室 青野
- 13:30~14:15 スイムクリニック 青野
- 19:30~20:10 初心者水泳教室 青野
- 20:20~21:00 クロール 青野 (月替わりプログラム)
- 21:15~22:00 スイムトレーニング 青野

施設(ジム・プール・風呂)利用は22：45まで

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中
- 11:00~11:30 トライジャンプ 藤川
- 11:45~12:15 はじめてエアロ 藤井
- 12:30~13:30 ヨガ(初級) Sarry
- 13:45~14:45 エアロマニア 藤井
- 15:00~15:45 太極舞 藤井
- 17:30~18:00 お楽しみレッスン
- 18:15~18:45 SAQ/SSS 磯部/畑中 ↑9/23日/SSS
- 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂

スタジオ2
- 11:40~12:00 フォームローラー 藤川
- 16:40~17:00 ストレッチ 古賀/畑中

プール
- 11:10~11:40 クロール(初級) 山平 (限定 30名)
- 11:55~12:40 平泳ぎ 青野/磯部
- 12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部
  - 2/16/30日 磯部
  - 9/23日 青野
- 15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/山平
  - 2/30日 山平
  - 16日/畑中
  - 9/23日 青野

2日/トライジャンプ/磯部
9日/ボディバランス30/畑中
16日/ピラティス/古賀
23日/はじめてエアロ/畑中
30日/Power Weight/磯部

施設(ジム・プール・風呂)利用は20：45まで

日 SUN

スタジオ1
- 10:45~11:30 デトックスヨガ 平井
- 11:45~12:30 ZUMBA EMI
- 12:45~13:30 エアロマジック EMI
- 15:00~15:30 トライジャンプ 古賀 (限定 30名)
- 15:45~16:30 ボディバランス45 古賀
- 16:45~17:30 ボディコンバット45 新村

スタジオ2
- 11:00~11:20 TRX入門 古賀 (限定 8名)
- 12:10~12:40 スロトレ 山平
- 16:10~16:30 ヨガポールスマート 新村

プール
- 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 新村
- 13:00~13:45 バタフライ(初級) 青野

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