

	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 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平	プール	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	プール	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 モーニングレッスン 山平	プール	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	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	11:30~10 ゆるストレッチ 山平	11:10~11:30 アクア体操 石橋	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 藤川	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 山平	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 クロール (初級) 山平	11:40~12:00 山平	11:00~11:20 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 山平	
11:30	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 磯部	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:00~10 美ポディTRX 古賀	12:00~12:30 アクアサーキット 青野/磯部	12:15~13:00 シェイプエアロ 山平	12:30~10 トライジャンプ 山平	12:15~12:35 アクアサーキット 磯部	12:15~13:00 限定8名 PowerWeight 山平	12:30~12:50 PowerWeight 山平	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	11:40~12:00 山平	11:55~12:40 バタフライ 青野/磯部	12:10~12:40 ZUMBA EMI	12:10~12:40 スロトレ 古賀	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部	
12:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 石橋	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	12:45~13:15 クロール (初級) 磯部	13:30~13:50 アクアトレーニング 磯部	13:10~13:40 ポディコンバット 30 磯部/山平	13:10~14:10 月替わり プログラム 山平	13:10~13:30 超初心者 水泳教室 青野	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:10~13:30 限定8名 四泳法スキル 青野	13:30~14:15 四泳法スキル 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	14:00~10 ヒップアップTRX 青野/畑中	14:40~10 癒しストレッチ 青野/磯部/畑中	14:00~10 引き締めTRX 山平	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野	
13:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:00~10 トライジャンプ 磯部	13:50~14:10 アクアボール 青野	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	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:20~14:40 バランスボール Sarry	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	15:00~15:15 アクアストレッチ 青野	15:00~15:45 太極舞 藤井	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀	15:45~16:30 ポディバランス 45 古賀	16:10~16:30 ヨガボールスマート 畑中	16:45~17:15 SSS 畑中	
14:00	15:00~15:30 フォームローラー 磯部/山平	15:00~15:15 アクアストレッチ 青野	15:10~15:30 フォームローラー 磯部/山平	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 限定8名 TRX入門 古賀	15:30~15:50 限定8名 TRX入門 古賀	15:30~15:50 限定8名 TRX入門 古賀	16:30~16:50 ギアトレーニング 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 高橋(恵)	16:10~10 トライジャンプ 山平	16:10~10 トライジャンプ 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 畑中	16:10~10 コアトレTRX 石橋/古賀	17:30~10 アクティブストレッチ 石橋	18:00~18:45 ポディコンバット 45 石橋	16:45~17:15 SSS 畑中	16:10~16:30 ヨガボールスマート 畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 石橋	
15:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 古賀	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	17:30~10 コアトレTRX 古賀	17:30~10 お腹すっきり 畑中	17:30~10 お腹すっきり 畑中	17:30~10 お腹すっきり 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:00~10 ゆるストレッチ 古賀	19:00~10 ゆるストレッチ 古賀	19:10~10 美ポディTRX 青野/磯部	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~10 美ポディTRX 青野/磯部	19:10~10 美ポディTRX 青野/磯部	19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀	
16:00	19:30~20:00 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 アクアボール 青野	19:30~20:15 エアロマジック 畑中	19:40~10 アクティブストレッチ 磯部	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 リフレサーキット 磯部	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	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	
17:00	20:15~21:00 リズム トレーニング 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 呼吸ヨガ 古里	20:30~20:50 マルチチューブ 磯部	20:30~20:50 マルチチューブ 磯部	20:20~21:05 ポディコンバット 45 磯部	20:20~20:50 ポディメイキング 古賀	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:30~20:50 フォームローラー 古賀	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	
18:00	21:15~22:00 ポディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 磯部	マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:00~21:20 ヨガボールスマート 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	21:20~21:40 ヨガボールスマート 磯部	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤	21:15~22:00 スイムトレーニング 堤
19:00	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	27:30	28:00	28:30	29:00	29:30	30:00	30:30	31:00

★四泳法内容★
1週目：バタフライ
2週目：背泳ぎ
3週目：平泳ぎ
4週目：クロール
5週目：クロール

10分
初心者対象
10分トライプログラム!
だれでも簡単できる効果的な
運動をご紹介します!

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

運動初心者オススメ

- 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。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/祝日 10:00~19:00
木曜 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

2018年
8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