2018年 10月 タイムスケジュール

スポーツクラブ RE-FRE 若松

月 MON

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 石橋
- 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 はじめてステップ 古賀
- 19:25~20:10 エアロマジック 畑中
- 20:20~21:05 リズムトレーニング 小林
- 21:15~22:00 ボディメイキング 小林

スタジオ2
- 11:30~ 10 ゆるストレッチ 石橋
- 12:10~12:30 ヨガポールスマート 石橋
- 13:00~13:30 スロトレ 石橋
- 14:00~ 10 トライジャンプ 磯部
- 14:30~14:50 TRXサーキット 磯部 (限定 16名)
- 15:10~15:30 フォームローラー 磯部
- 16:10~ 10 美ボディTRX 山平
- 17:10~ 10 肩痛ストレッチ 青野
- 18:10~18:30 フォームローラー 古賀
- 19:00~ 10 コアトレTRX 畑中
- 19:40~20:00 ヨガポールスマート 古賀 (限定 16名)
- 20:30~20:50 TRXサーキット 磯部
- 21:30~ 10 癒しストレッチ 磯部

プール
- 11:10~11:30 アクア体操 山平
- 11:40~12:00 アクアサーキット 山平
- 12:10~12:50 超初心者水泳教室 磯部
- 13:00~13:40 はじめての四泳法 青野
- 13:50~14:20 クロール 青野
- 15:00~15:15 アクアストレッチ 青野
- 19:40~20:00 アクアポール 青野
- 20:10~20:50 四泳法スキル(中級) 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 ボディメイキング 城山
- 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
- 18:45~19:15 はじめてエアロ 畑中
- 19:30~20:15 ZUMBA 城山
- 20:30~21:15 姿勢リセットヨガ 吉長
- 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)
- 12:00~ 10 美ボディTRX 磯部
- 12:30~12:50 マルチチューブ 磯部
- 15:00~15:30 リラクゼーションストレッチ 榊原
- 16:30~ 10 腰痛ストレッチ 畑中
- 17:30~ 10 コアトレTRX 城山
- 18:10~18:30 ヨガポールスマート 城山
- 19:00~ 10 ヒップアップTRX 山平
- 19:40~ 10 アクティブストレッチ 磯部
- 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 畑中
- 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 城山
- 12:45~13:15 クロール(初級) 城山
- 13:30~13:50 アクアトレーニング 城山
- 19:30~20:00 初心者水泳教室 堤
- 20:15~21:00 背泳ぎ/クロール 堤 (1・2週目、背泳ぎ)
- 21:15~22:00 四泳法スキル(中級) 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 山平
- 13:50~14:20 はじめてステップ Sarry/山平
- 14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平
- 15:15~15:45 ピラティス(入門) 古賀
- 18:45~19:15 トライジャンプ(初級) 山平
- 19:25~20:10 ピラティス 富浦
- 20:20~21:05 ボディコンバット45 磯部
- 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 藤川
- 月替わりプログラム
- 16:30~16:50 TRX入門 古賀 (限定 8名)
- 17:30~ 10 お腹すっきり 山平
- 18:10~18:30 フォームローラー 山平
- 19:00~ 10 ゆるストレッチ 古賀 (限定 16名)
- 19:40~20:00 リフレサーキット 磯部
- 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 磯部

プール
- 11:00~11:20 ウォーターシェイプ 畑中
- 11:30~12:00 バタフライ/平泳ぎ(初級) 磯部
- 12:10~12:40 アクアビート 山平/畑中
- 12:50~13:20 超初心者水泳教室 青野
- 13:30~14:15 バタフライ 青野
- 14:30~14:45 アクアストレッチ 青野
- 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 スイムトレーニング 堤

金 FRI

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川
- 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 呼吸ヨガ 古里
- 14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)
- 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
- 12:30~12:50 PowerWeight 山平 (限定 8名)
- 13:10~13:30 TRXサーキット Sarry (限定 8名)
- 14:20~14:50 バランスボール Sarry
- 15:30~ 10 腰痛ストレッチ 古賀
- 16:10~ 10 トライジャンプ 古賀
- 17:10~ 10 ゆるストレッチ 古賀
- 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
- 21:30~ 10 コアトレTRX 磯部

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 四泳法スキル(中級) 青野
- 15:00~15:15 アクアストレッチ 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 パドル&フィン 青野

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀
- 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
- 18:00~18:45 ボディコンバット45 山平
- 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
- 14:00~ 10 ヒップアップTRX 青野/磯部
- 14:40~ 10 癒しストレッチ 青野/磯部
- 16:10~ 10 コアトレTRX 古賀
- 17:30~ 10 アクティブストレッチ 古賀
- 19:10~ 10 美ボディTRX 青野/磯部

プール
- 11:10~11:40 クロール(初級) 山平
- 11:55~12:40 平泳ぎ 青野/磯部
- 12:50~13:20 スイムトレーニング(初級) 青野/磯部 (6・13日 磯部 / 20・27日 青野)
- 15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平

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
- 15:45~16:30 ボディバランス45 古賀
- 16:45~17:15 SSS 畑中

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 古賀
- 14:00~ 10 引き締めTRX 山平
- 16:10~16:30 ヨガポールスマート 畑中

プール
- 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 山平
- 13:00~13:45 バタフライ(初級) 青野
- 14:30~14:45 アクアストレッチ 青野

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

★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 ★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！

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