

	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 石橋	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 限定10名 畑中	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 10:30~10:50 限定10名	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 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/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 ボディバランス 45 古賀	11:30~10 ゆるストレッチ 磯部	11:10~11:30 アクア体操	11:00~11:30 ボディメイキング 城山	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	11:30~12:00 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)	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 畑中/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 青野	12:10~12:50 はじめての 四泳法 磯部	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:00~12:30 ファンクショナルTRX 磯部	12:00~12:30 アクアサーキット 城山	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:10~12:40 アクアビート 磯部/山平	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	12:30~13:15 ヨガ (初級)	12:30~13:30 ヨガ (初級)	11:45~12:15 アクアサーキット 山平	12:10~12:40 ZUMBA EMI	12:10~12:40 スロトレ 古賀	12:45~13:30 エアロマジック EMI	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野	
12:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 コアトレ 古賀	13:00~13:30 クロール 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 磯部	13:05~13:35 PowerWeight 山平/立石	13:30~13:50 アクアトレーニング 城山	13:10~13:40 ポディコンパクト 30 山平	13:10~14:10 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:10~14:10 呼吸ヨガ 古里	13:30~14:15 超初心者 水泳教室 青野	13:30~14:15 背泳ぎ 磯部	13:30~14:15 背泳ぎ 磯部	13:45~14:45 エアロ マニア 山平	14:00~10 コアトレTRX 山平	14:00~10 引き締めTRX 畑中/山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野		
12:30	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:40~15:00 TRXサーキット 青野	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	14:15~14:45 はじめてエアロ 磯部	14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平	14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~10 癒しストレッチ 山平	14:30~10 癒しストレッチ 山平	14:30~10 癒しストレッチ 山平	14:30~10 癒しストレッチ 山平	14:30~10 癒しストレッチ 山平	
13:00	15:00 山平	15:10~15:30 フォームローラー 山平	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 磯部	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 古賀	15:00~15:45 太極舞 藤井	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/磯部	15:00~15:30 トライジャンプ 古賀/山平	15:45~16:30 ボディバランス 45 古賀	16:10~16:30 ヨガボールスマート 畑中/山平	16:45~17:15 SSS 古賀/畑中
13:30	16:00 美ボディTRX 山平	16:10~10 美ボディTRX 山平	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:40~17:00 TRX入門 古賀	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中
14:00	17:00 17:10~10 肩痛ストレッチ 古賀	17:10~10 肩痛ストレッチ 古賀	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 コアトレTRX 城山
14:30	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀
15:00	18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	19:00~10 コアトレTRX 畑中	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平	19:00~10 アクティブストレッチ 山平
15:30	19:25~20:10 エアロマジック 畑中	19:40~20:00 ヨガボールスマート 古賀	19:30~20:15 ZUMBA 城山	19:40~10 ビーチヒップトレーニング 磯部	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:25~20:10 ピラティス 古賀	19:30~20:00 ピラティス 古賀	19:30~20:00 ピラティス 古賀	19:30~20:00 ピラティス 古賀	19:30~20:00 ピラティス 古賀	19:30~20:00 ピラティス 古賀	19:30~20:00 ピラティス 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
16:00	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフレサーキット 山平	20:30~21:15 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~20:50 マルチチューブ 磯部	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部	20:20~21:05 ポディコンパクト 45 磯部
16:30	21:15~22:00 ボディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:20 ヨガボールスマート 青野	21:15~22:00 四泳法スキル (中級) 堤	21:15~22:00 四泳法スキル (中級) 堤	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ 古賀
17:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

★四泳法内容★
 1週目：パタフライ
 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

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
 11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