

	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津			10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川			10:30~10:50 モーニングレッスン 山平			10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中		
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 加藤		11:00~11:30 ポディメイキング 藤津	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 磯部	11:00~11:30 トライジャンプ 藤川			11:00~11:20 TRX入門 畑中/加藤	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野/加藤	
11:30	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 筋膜リリース 加藤	12:10~12:50 アクアサーキット 加藤	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:40~13:00 マルチチューブ 立石	12:25~12:55 アクアビート 城山/山平	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~12:35 アクアサーキット 青野	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 ZUMBA 山平	12:30~13:00 スロトレ 畑中/加藤	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/加藤			
13:00	13:00~13:50 パワーヨガ 高砂	13:40~14:10 超初心者 水泳教室 加藤	13:00~13:30 クロール 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原		13:10~13:40 クロール (初級) 城山	13:10~13:40 PowerWeight Sarry/山平	13:30~14:15 背泳ぎ 加藤	13:30~14:15 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:30 TRXトレーニング Sarry	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:45~14:45 エアロ マニア Sarry	14:00~10 コアトレTRX 青野/加藤	14:30~10 癒しストレッチ 青野/加藤	14:00~10 引き締めTRX 加藤/畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野/山平		
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:10~14:30 TRXサーキット 山平	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 榊原		14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry			14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:30~14:45 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 青野/加藤	15:00~15:30 トライジャンプ 畑中/加藤	15:45~16:30 ボディコンバット 45 加藤/山平	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中/加藤		
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						15:30~10 腰痛ストレッチ 山平			16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:45~17:15 PowerWeight 加藤/山平				
16:00	16:10~10 美ボディTRX 畑中			16:30~10 腰痛ストレッチ 青野			16:00~16:20 筋膜リリース 加藤						17:10~10 ゆるストレッチ 藤津	17:30~10 アクティブストレッチ 栗田				
17:00	17:10~10 肩痛ストレッチ 畑中			17:30~10 コアトレTRX 城山			17:40~10 お腹すっきり 山平						18:10~18:30 筋膜リリース 磯部	18:00~18:45 ボディコンバット 45 山平				
18:00	18:10~18:30 フォームローラー 加藤			18:10~18:30 筋膜リリース 城山			18:10~18:30 フォームローラー 山平			18:10~18:30 筋膜リリース 磯部			19:00~19:05 ストレッチ 畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂				
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 加藤	月替わり プログラム	18:45~19:15 はじめて ステップ 加藤/畑中	19:00~10 アクティブストレッチ 立石		19:00~19:30 トライジャンプ (初級) 山平	19:10~10 ゆるストレッチ 栗田		19:00~19:05 ストレッチ 畑中	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトル 畑中	19:30~20:00 初心者 水泳教室 青野	19:10~10 癒しストレッチ 栗田				
19:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 加藤	19:40~20:00 筋膜リリース 畑中	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	ZUMBA 城山	19:40~10 ピーチヒップトレーニング 立石	19:30~20:00 初心者水泳教室 堤	19:45~20:30 ポディバランス 45 畑中	20:10~10 アトルTRX 栗田		19:30~20:00 クロール (初級) 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 畑中	20:20~21:00 パタフライ 青野	施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで				
20:00	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	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	20:30~21:15 姿勢リセットヨガ 加藤	20:30~20:50 マルチチューブ 加藤	21:00~21:20 1・2週目、クロール 加藤	21:00~21:20 ポディコンバット 45 加藤	21:15~22:00 パディメイキング 畑中		21:00~21:20 ポディコンバット 45 加藤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~10 癒しストレッチ 磯部	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野					
21:00	21:15~22:00 ポディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 栗田	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	21:30~22:00 PowerWeight 立石			21:40~22:00 ストレッチ 加藤											

★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

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

2019年
3月
若松
スポーツクラブ
REFRE
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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで