

	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 畑中			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 青野/畑中		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン 限定10名 藤川		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 モーニングレッスン 限定22名 藤川		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平			スタジオ1 10:45~11:30 モーニングレッスン 畑中	スタジオ2 10:45~11:30 モーニングレッスン 限定8名 畑中		
11:00	11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:30~ ゆるストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 加藤	11:00~11:30 ボディメイク 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	11:00~12:00 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 磯部	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		11:00~11:20 デトックス ヨガ 平井	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	
12:00	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 畑中	12:10~12:50 はじめての 四泳法 加藤	11:40~12:10 トライジャン プ 立石	11:40~12:00 フレックスク ッション 藤川	11:55~12:15 アクアトレー ニング 城山	12:15~13:00 シェイプ エアロ Sarry	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	12:15~12:35 アクアサーキ ット 青野	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	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	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:00 スイムトレー ニング (初級) 山平	12:45~13:30 エアロマジ ック EMI	12:10~12:40 ZUMBA 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	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 コアトレ 畑中	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	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:30 TRXトレー ニング Sarry	13:30~14:15 背泳ぎ 加藤	13:30~14:15 呼吸ヨガ 古里	13:30~14:15 四泳法スキ ル (中級) 青野	13:30~14:15 初心者 水泳教室 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	14:00~ コアトレTRX 青野/加藤	14:00~ コアトレTRX 青野/加藤	14:10~ 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	14:30~14:45 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	14:30~14:45 アクアスト レッチ 加藤	14:20~14:50 バランス ボール Sarry	14:30~14:45 アクアスト レッチ 藤津	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	14:30~14:45 アクアスト レッチ 青野	14:30~ 癒しストレッチ 青野/加藤	14:30~ 癒しストレッチ 青野/加藤	14:30~14:45 アクアトレー ニング 青野/山平	14:30~14:45 アクアトレー ニング 青野/山平	14:30~14:45 アクアトレー ニング 青野/山平	14:30~14:45 アクアトレー ニング 青野/山平	
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									15:00~15:45 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			
16:00	16:10~ 美ボディTRX 畑中			16:30~ 腰痛スト レッチ 青野			16:00~16:20 筋膜リ リース 加藤						16:10~ コアトレTRX 加藤/畑中		16:10~ コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~16:30 筋膜リリ ース 畑中/加藤			
17:00	17:10~ 肩痛スト レッチ 畑中			17:30~ コアトレTRX 城山			17:40~ お腹す っきり 山平					17:10~ ゆるス トレッチ 藤津		17:30~ アクティ ブストレッチ 栗田		17:30~ アクティ ブストレッチ 栗田			
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		18:00~18:45 ボディコン バット 45 山平		18:00~18:45 ボディコン バット 45 山平			
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:00~ 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~ 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~ ゆるス トレッチ 栗田		18:45~19:05 ストレッチ 藤津	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギア 畑中	19:00~20:00 パワー ヨガ 高砂	19:10~ 癒しス トレッチ 栗田	19:00~20:00 パワー ヨガ 高砂	19:10~ 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	19:30~20:15 ZUMBA 城山	19:40~ 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 ボディ バランス 45 畑中	20:10~ コア トレTRX 栗田	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	20:15~21:00 はじめて の 四泳 法 堤	20:20~21:00 初心者 水泳 教室 青野	20:20~21:00 パタ フライ 青野	20:20~21:00 パタ フライ 青野	20:20~21:00 パタ フライ 青野	20:20~21:00 パタ フライ 青野	20:20~21:00 パタ フライ 青野	20:20~21:00 パタ フライ 青野	
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	20:10~20:50 四泳 法 スキ ル (中級) 青野	20:30~21:15 姿勢リ セット ヨガ 吉長	20:30~20:50 マル チチュ ープ 加藤	20:15~21:00 クロール /背泳 ぎ 堤	20:45~21:30 ボディ コン バット 45 加藤	21:00~21:20 ボディ メイ キン グ 畑中	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤	21:15~22:00 パ ドル & フィン 堤
21:00	21:15~22:00 ボディ メイ キン グ 小林	21:30~ 癒しス トレッチ 栗田	21:00~21:45 マ ス タ ー ズ 練 習 会 青野	21:30~22:00 Power Weight 立石	21:00~21:20 筋 膜 リ リ ー ス 加藤	21:15~22:00 四泳 法 スキ ル (中級) 堤	21:40~22:00 ス ト レ ッ チ 加藤						21:30~ 癒しス トレッチ 磯部	21:15~22:00 ス イ ム ト レ ー ニ ン グ 青野					
22:00			日本マ ス タ ー ズ 水 泳 協 会 登 録 者 限 定 プ ロ グ ラ ム で す。																
22:30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																		

★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

2019年
 3月
 スポーツクラブ
 REFRE
 若松
 タイムスケジュール