

| | 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 | | 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野 | 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 山平 | | | | | | | |
| 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 畑中 | 11:10~11:30 アクア体操 青野 | 11:00~11:30 はじめて ステップ 藤川 | 11:00~11:30 ボディメイキング 藤津 | 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 もみい | 11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津 | 11:00~11:20 ウォーターシェイプ 青野 | 11:00~12:00 フラダンス 今浪 | 11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry | 5日・19日 山平 12日・26日 石橋 | 11:00~11:30 トライジャンプ 藤川 | 11:10~11:30 アクア体操 石橋/山平 | 11:00~11:40 クロール (初級) 山平 | 10:45~11:30 限定8名 デトックスヨガ 平井 | 11:00~11:20 TRX入門 石橋/畑中 | 14日 山平 21日 石橋 | | |
| 11:30 | | | 11:40~12:00 アクアサーキット 青野 | 11:40~12:10 ポディコンバット 30 立石 | 11:40~12:00 フレックスクッション 藤川 | 12:00~12:30 アクアビート 藤津 | 12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry | 11:30~12:00 パタフライ/平泳ぎ (初級) 藤川 | 11:40~12:00 フォームローラー 青野 | 12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川 | 11:40~12:10 はじめてエアロ Sarry | 11:45~12:15 ファイティングアクア 石橋/山平 | 11:45~12:15 はじめてエアロ 藤川 | 11:55~12:15 アクアサーキット 山平 | 11:55~12:30 ZUMBA 山平 | 12:10~12:40 スロトレ 畑中 | 12:15~12:45 スイムトレーニング 青野 | | | |
| 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 青野 | 12:20~13:05 エアロマジック Sarry | 12:40~13:00 マルチチューブ 立石 | 12:45~13:15 クロール (初級) 藤津 | 13:10~13:40 PowerWeight 山平 | 12:50~13:20 超初心者 水泳教室 青野 | 13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里 | 12:30~13:15 限定10名 限定8名 TRXトレーニング Sarry | 12:50~13:10 初心者 水泳教室 青野 | 12:30~13:15 限定10名 限定8名 TRXトレーニング Sarry | 12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry | 12:30~13:45 アクアサーキット 青野/畑中 | 12:45~13:30 EMMI 畑中 | 12:45~13:30 エアロマジック EMMI | 13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野 | | | |
| 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 | 13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry | 14:30~14:45 アクアストレッチ 青野 | 13:30~14:15 クロール 青野 | 13:30~14:15 超初心者 水泳教室 青野 | 13:30~14:15 呼吸ヨガ 古里 | 13:30~14:15 TRXトレーニング Sarry | 13:30~14:15 初心者 水泳教室 青野 | 13:30~14:15 TRXトレーニング Sarry | 13:30~14:15 ヨガ (初級) Sarry | 13:15~13:30 アクアトレーニング 青野/畑中 | 13:15~13:30 アクアトレーニング 青野/畑中 | 13:00~13:45 エアロマジック EMMI | 13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野 | | | |
| 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 | 15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原 | 14:15~14:45 ボクササイズ 藤津 | 14:30~14:45 アクアストレッチ 青野 | 14:15~14:45 ボクササイズ 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 | 14:20~14:50 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 | 14:00~10 コアトレTRX 青野/畑中 | 14:10~10 引き締めTRX 畑中 | 14:30~10 癒しストレッチ 青野/畑中 | 14:30~14:45 アクアトレーニング 青野 | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | 15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/山平 | 15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中 | 7日・21日 SAQトレーニング 石橋 | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14日・28日 Power Weight 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 | | | 16:10~10 引き締めTRX 畑中 | | | | | | | | | 16:10~10 コアトレTRX 青野/畑中 | | 16:10~16:30 筋膜リリース 畑中 | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:10~10 肩痛ストレッチ 畑中 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | 17:30~10 コアトレTRX 青野 | | | 17:40~10 お腹すっきり 山平 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:10~18:30 フォームローラー 畑中/栗田 | | | 18:10~18:30 筋膜リリース 青野 | | | 18:10~18:30 フォームローラー 山平 | | | | | | | | | 18:00~18:45 ポディコンバット 45 山平 | | | | |
| 19:00 | 18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中 | 19:00~10 コアトレTRX 栗田 | 月替わり プログラム | 18:45~19:15 はじめて エアロ EMMI | 19:00~10 アクティブストレッチ 立石 | | 18:45~19:15 トライジャンプ (初級) 山平 | 19:10~10 ゆるストレッチ 栗田 | | 18:45~19:05 ストレッチ 畑中 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:25~20:10 エアロマジック 畑中 | 19:40~20:00 筋膜リリース 山平 | 19:30~20:00 パタフライ (初級) 青野 | ZUMBA EMMI | 19:30~20:00 クロール (初級) 堤 | | 19:30~20:15 ポディバランス 45 畑中 | 19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 堤 | | ZUMBA 山下 | 19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中 | 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 | 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂 | | | | | | |
| 20:00 | | 20:10~20:50 限定16名 | | | | | 20:10~10 コアトレTRX 栗田 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 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 | 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 マルチチューブ 山平 | | 20:30~21:15 ポディコンバット 45 畑中 | 20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤 | | 20:15~21:00 ポディコンバット 45 石橋/山平 | 20:30~20:50 フォームローラー 畑中 | 20:20~21:00 背泳ぎ 青野 | 20:30~20:50 フォームローラー 畑中 | 19:10~10 癒しストレッチ 青野/畑中 | | | | | | |
| 21:00 | 21:15~22:00 ボディメイキング 小林 | 21:30~10 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 ポディコンバット 30 立石 | | | 21:00~21:20 ボディメイキング 畑中 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。

2019年 4月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで