

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	
10:30~10:50 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		5日・19日 山平 12日・26日 石橋	10:30~10:50 モーニングレッスン 山平						
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 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 藤津	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津	11:00~11:20 ウォーターシェイブ 青野	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほくし Sarry	11:10~11:30 アクア体操 石橋/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) 山平	11:00~11:30 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	
11:55~12:40 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	11:40~12:10 ボディコンパクト 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 シェイブエアロ Sarry	11:40~12:00 バタフライ/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	12:15~12:35 アクアサーキット 山平	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	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	11:45~12:30 ZUMBA EMI	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	
12:50~13:50 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	12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	12:50~13:20 超初心者 水泳教室 青野	13:00~14:00 TRXトレーニング Sarry	12:50~13:10 限定10名	13:30~14:15 クロール 青野	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:45~14:30 エアロ マニア Sarry		13:15~13:30 アクアトレーニング 青野/畑中	12:45~13:30 エアロマジック EMI	13:10~13:30 バタフライ (初級) 青野		
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	14:15~14:45 ポクササイズ 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 限定8名	15:00~15:30 腰痛ストレッチ 藤津	15:10~15:30 ウォーターシェイブ 石橋/山平	14:00~ 10 コアトレTRX 青野/畑中	14:30~ 10 癒しストレッチ 青野/畑中	14:00~ 10 引き締めTRX 畑中	14:10~ 10 引き締めTRX 畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野		
15:10~15:30 フォームローラー 山平	16:10~ 10 美ボディTRX 畑中		15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原			16:10~ 10 引き締めTRX 畑中			16:10~ 10 腰痛ストレッチ 青野		16:10~ 10 コアトレTRX 青野/畑中	16:10~ 10 コアトレTRX 青野/畑中	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中	15:10~15:30 ウォーターシェイブ 青野/畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/山平	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	7日・21日 SAQトレーニング 石橋	
17:10~ 10 腰痛ストレッチ 畑中	17:10~ 10 美ボディTRX 畑中		17:30~ 10 コアトレTRX 青野			17:40~ 10 お腹すっきり 山平			17:10~ 10 ゆるストレッチ 藤津		17:30~ 10 コアトレTRX 山平	17:30~ 10 コアトレTRX 山平	17:30~ 10 アクティブストレッチ 山平	17:30~ 10 腰痛ストレッチ 青野/畑中	15:45~16:30 ボディコンパクト 45 石橋/山平	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	14日・28日 Power Weight 山平	
18:10~18:30 フォームローラー 畑中/栗田	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			18:10~18:30 筋膜リリース 畑中		18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:00~18:45 ボディコンパクト 45 山平	18:00~18:45 ボディコンパクト 45 山平	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	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	★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	
19:00~ 10 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 EMI	19:00~ 10 アクティブストレッチ 立石		19:10~ 10 ゆるストレッチ 栗田			18:45~19:05 ストレッチ 畑中		19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~ 10 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 コアトレTRX 栗田	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 堤	20:10~ 10 コアトレTRX 栗田	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで	
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 バタフライ (初級) 青野	ZUMBA EMI	19:40~ 10 コアトレTRX 立石	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中			20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 ポディコンパクト 45 石橋/山平	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	月替わり プログラム	19:30~20:00 ギアトレーニング 畑中	20:15~21:00 ポディコンパクト 45 石橋/山平	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	
20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフサーキット 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	姿勢リセットヨガ 吉長	21:00~21:20 筋膜リリース 山平	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:30~21:15 ポディコンパクト 45 加倉井			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 エンジョイ ステップ 畑中	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 癒しストレッチ 石橋/山平	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 ポディコンパクト 30 立石	21:30~22:00 個人メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	
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	日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。															
施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																		

2019年
4月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

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