

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					
11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:30~ 癒しストレッチ	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 青野	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	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			11:00~11:20 TRX入門 石橋/畑中
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 ポディコンパクト 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 シェイプエアロ 山平	12:15~12:35 アクアサーキット 山平	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	12:50~13:20 超初心者 水泳教室 青野	12:50~13:10 TRXトレーニング Sarry	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:45~12:15 はじめてエアロ 藤川		12:30~12:45 アクアストレッチ 青野/畑中	12:45~13:30 ZUMBA 山平	12:10~12:40 EMI 山平	12:15~12:45 スロトレ 畑中
12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 スロトレ 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	13:30~14:00 呼吸ヨガ 山平	13:30~14:15 バタフライ 青野	13:30~14:00 呼吸ヨガ 山平	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:45~14:05 フレックスクッション 藤津	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	13:45~14:30 エアロ マニア Sarry	14:00~ コアトレTRX 青野/畑中	13:00~13:45 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	14:30~15:00 はじめて ステップ Sarry	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	14:20~14:50 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	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野		14:10~14:30 TRXトレーニング 畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	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	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 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原		15:00~15:30 SAQトレーニング 石橋	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中	15:00~15:30 SAQトレーニング 石橋	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中
16:10~ コアトレTRX 畑中	16:10~ コアトレTRX 畑中	16:10~ コアトレTRX 畑中	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野	16:30~ 腰痛ストレッチ 青野		16:10~ コアトレTRX 青野/畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	16:10~ コアトレTRX 青野/畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中
17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中	17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中	17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野	17:30~ コアトレTRX 青野		17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 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 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 筋膜リリース 青野	18:10~18:30 筋膜リリース 青野	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 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	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		18:00~18:45 ポディコンパクト 45 山平	18:00~18:45 ポディコンパクト 45 山平	18:00~18:45 ポディコンパクト 45 山平	18:00~18:45 ポディコンパクト 45 山平
18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	19:00~ コアトレTRX 栗田	19:00~ コアトレTRX 栗田	18:45~19:15 はじめて エアロ EMI	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	18:45~19:15 トライジャンプ (初級) 山平	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂		19:00~20:00 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 癒しストレッチ 青野/畑中
19:25~20:10 エンジョイ ステップ 畑中	19:40~20:00 筋膜リリース 山平	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:40~ コアトレTRX 立石	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:00 ポディバランス 45 畑中	20:10~ コアトレTRX 栗田	20:10~ コアトレTRX 栗田	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野		20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野
20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:30~21:15 姿勢リセットヨガ 吉長	20:30~20:50 ギアトレーニング 山平	20:30~21:15 クロール/背泳ぎ 堤	20:30~21:15 ポディコンパクト 45 加倉井	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	20:15~21:00 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	20:30~20:50 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	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中
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 ポディコンパクト 30 立石	21:00~21:20 筋膜リリース 山平	21:15~22:00 個人メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:15~22:00 コアトレTRX 栗田	21:15~22:00 コアトレTRX 栗田	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	21:30~ 癒しストレッチ 石橋/加倉井		21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野	21:15~22:00 スイム トレーニング 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。															

★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

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
 5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

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