

	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 古賀			10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津		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	限定10名		10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	限定22名		10:30~10:50 モーニングレッスン 山平				10:45~11:30 限定8名		
11:00	11:00~11:45 ボディバランス45 古賀	11:30~ 癒しストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 青野	11:00~12:00 ムーブメント エクササイズ 安田	NEW	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	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sorry	11:10~11:30 アクア体操 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 畑中	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 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	12:15~13:00 ボディコンパット 45 立石		12:00~12:30 アクアビート 藤津	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	12:15~12:45 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 限定16名	12:30~13:15 限定8名	12:30~13:15 限定16名	12:30~13:30 限定8名	12:30~13:30 限定16名	12:30~13:30 限定8名	12:30~13:30 限定16名	12:30~13:30 限定8名	12:30~13:30 限定16名
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 スロトレ 山平	13:00~13:30 クロール 青野	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原	限定10名	12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	13:10~13:40 PowerWeight 山平	月替わり プログラム	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:30~14:15 平泳ぎ 青野	13:30~14:00 バランスボール Sarry	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 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	13:45~14:30 エアロ マニア Sarry	13:45~14:30 エアロ マニア Sarry	13:45~14:30 エアロ マニア Sarry
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	13:45~14:30 エンジョイ ステップ 立石/Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:30~15:00 全身リリース Sarry
15:00	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	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津
16:00	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	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	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	16:10~ 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	16:10~ 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
17:00	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	★対象者限定★	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津
18:00	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中
19:00	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	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	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 古賀	19:40~20:00 筋膜リリース 山平	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:40~ コアトレTRX 立石	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中	19:30~20:00 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	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:10 初心者 水泳教室 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/栗田	20:30~21:15 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 ギアトレーニング 畑中	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:30~21:15 ボディコンパット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンパット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンパット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンパット 45 加倉井	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 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 ボディコンパット 30 立石	21:00~21:20 筋膜リリース 畑中	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤
22:00																			
22:30																			

7日/21日
Power Weight
担当: 山平

14日/28日
SAQトレーニング
担当: 石橋

★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

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
7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