

	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 青野			10:30~10:50 モーニングレッスン 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 藤津			10:30~10:50 モーニングレッスン 山平						
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			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 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 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中		
11:30			11:40~12:00 アクアサーキット 青野	11:40~12:00 フレックスクッション 藤川			11:50~12:10 TRXサーキット 藤津	11:30~12:00 パタフライ/平泳ぎ (初級) 山平	11:30~12:00 アクアサーキット 山平	11:40~12:10 TRXストレッチ Sarry	11:40~12:10 ファイティングアクア 山平	11:45~12:15 はじめてエアロ 藤川	11:45~12:15 アクアサーキット 山平		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 石橋/山平	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 ボディコンバット 45 立石	12:15~12:45 ボディメイキング Sarry		12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	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	12:30~13:15 TRXサーキット Sarry	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:30 アクアストレッチ 青野/畑中		12:45~13:30 エアロマジック EMI	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		
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	13:15~14:00 限定10名		13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 月替わり プログラム 青野	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里		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	13:15~13:30 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	
13:30		13:40~14:10 限定16名	13:40~14:10 超初心者 水泳教室 青野	13:45~14:30 限定10名	13:45~14:30 7・8月限定 プログラム		13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry		13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ 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	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	14:30~15:00 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		15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原															
15:30																			
16:00		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																			
17:00		17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中																	
17:30																			
18:00																			
18:30		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/上嶋															
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		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	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	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~ 癒しストレッチ 青野/畑中					
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 パタフライ (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	20:10~ コアトレTRX 栗田	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 畑中	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 畑中	20:20~21:00 背泳ぎ 青野	19:30~20:10 パワーヨガ 高砂	19:30~20:10 背泳ぎ 青野					
20:00		20:10~20:50 限定16名	20:10~20:50 限定16名																
20:30	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフresherキット 山平/栗田	20:30~21:00 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~20:50 ギアトレーニング 畑中	20:30~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井					
21:00		21:15~22:00 限定10名	21:15~22:00 限定10名																
21:30	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	21:30~ 癒しストレッチ 栗田	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ 青野	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ 青野		21:30~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 パドル&フィン 堤	21:30~22:00 パドル&フィン 堤						
22:00																			
22:30																			

4日/11日
トライジャンプ
担当: 山平

18日/25日
SAQトレーニング
担当: 石橋

★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
8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